

ཕྱོམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག།

སློབ་རིམ་ ༥ པ།

ཁྱེད་ཀྱི་སྐད་
ཞེས་རིག

སློབ་གྲུ་ཉི་ཞེས་ཡོན་ལས་བྱེད་ས།
ཞེས་རིག་དང་རིག་ཅུལ་གོང་འཕེལ་སྒྱུ་ཞེས་ཞེས།

ང་བཅས་ཀྱི་འགན་ཁག།

ང་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ།

མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ ཏུས་ཡུན་ཉིན་ལུབ་མེད་པར་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་བཙན་དང་གོང་འཕེལ། མི་སེར་གྱི་
ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྦྱིད། གཞུང་སྲོང་གི་ལམ་ལུགས་ འཛིན་སྲོང་སྤེལ་གསུམ་ ཡར་ངལ་གི་དོན་ལུ་ ཐུགས་ཀྱི་ཚ་གྲང་ ག་བ་
ལྷག་པ་འབད་བཞེས་ཏེ་ ཕུག་ལཱ་གནང་མི་ གོ་གཏད་སའི་དཀོན་མཆོག་དང་ སྤྱིད་སྤྱུག་གི་གོང་མ་ འིན་ཚན་པམ་བཟུམ་ཅིག་
ཡིན། དེ་འབདམ་ལས་ ང་བཅས་འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ མི་དབང་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་མཆོག་ལུ་ སློ་གསུམ་གུས་པའི་གུས་
བརྟུན་ཕུལ་ཏེ་ བཀའ་ག་གནང་མ་དང་ གསུང་ཅི་སྦྱབ་ཀྱི་ཕུག་ཕྱི་ཞབས་ཏྲིག་ལུ་དགོཔ་ཡིན།

ང་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ང་བཅས་འབྲུག་མི་ཡོངས་ པ་བརྒྱད་བྱ་བརྒྱད་ཆ་བརྒྱད་འབད་ བསྐལ་པ་མ་སྲོང་གི་བར་དུ་ འཛོ་བ་
བསྐྱེད་ཏེ་སྤྱོད་སའི་ པ་གཞིས་ཅིག་ཡིན། དེ་འབདམ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ འཕལ་གྱི་ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྦྱིད། ཐུགས་ཀྱི་
རང་བཙན་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཤ་ཞེན་གྱི་སེམས་ཤུགས་སྤོམ་འབད་ར་བསྐྱེད་དེ་ ཕུག་ཕྱི་ཞབས་ཏྲིག་ལུ་དགོཔ་ཡིན།

ང་བཅས་ཀྱི་གཞུང་།

ང་བཅས་ཀྱི་གཞུང་འདི་ དམངས་གཙོའི་རྩ་ཁྲིམས་ཅན་གྱི་ རྒྱལ་བརྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་འཛིན་སྲོང་སྤེལ་གསུམ་གྱི་
ཕུག་ལཱ་ག་ར་ གཞུང་གིས་ཐུགས་ཐག་བཅད་དེ་ གནང་དགོཔ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབདམ་ལས་ དང་པ་བཙག་འཐུའི་སྐབས་ལུ་
རང་མོས་རྣམ་དག་གི་ ཆོགས་རྒྱན་བཙུགས་ཏེ་ ལྷོགས་གྲུབ་ཅན་གྱི་འདེམས་ངོ་བཙག་འཐུ་འབྲུབ་ཐབས་འབད་དགོཔ་དང་།
གཉིས་པ་བཙག་འཐུ་གྲུབ་ཞིན་མ་ལས་ ཕུག་ལཱ་གནང་པའི་སྐབས་ལུ་ འབྲམ་མཉམ་དང་ བླང་བདེན་ དྲང་གསལ་གྱི་སློ་ལས་
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕལ་ཕུགས་གཉིས་ལུ་པན་པའི་ ཕུག་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་གནང་ཐབས་ཀྱི་ རྒྱབ་སྐྱོར་ཕུལ་དགོཔ་ཡིན།

ང་བཅས་ཀྱི་རིག་གཞུང་།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྐྱང་ཡིག་དང་ ཁྱོན་ཆས་ ལམ་སྲོལ་ ཆོས་ལུགས་ བཟོ་རིག་ བསམ་སྦྱོད་ཀྱི་རྣམ་གཞག་ འཛོ་སྦྱང་གི་
ལམ་ལུགས་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཟེར་སྤྲོཔ་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་འདི་གིས་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་
སྤྱོན་གོང་ལས་ རང་བཙན་ཡིན་པའི་ རོ་རྟགས་ཅིག་སྤྱོན་ཚུགས་པ་མ་ཆད་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཡང་ རིག་གཞུང་དེ་ཚུ་
ལུ་བརྟེན་ཏེ་འཐོབ་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་འབདམ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་བཟང་པོ་ཚུ་ལུ་ ཕྱིས་མཐོང་དང་གུས་བཀྲར་
བསྐྱེད་ཐོག་ལས་ ཉམས་སྲུང་དང་གོང་འཕེལ་གཏང་ཐབས་ལུ་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ་ ལཱ་འབད་དགོཔ་འདི་ཁག་ཆེ།

འབྲུག་མི་སྤྱི་མཐུན་གྱི་བསོད་ནམས་ལས་གྲུབ་པའི་རྒྱལ་པོ།



དཔལ་མེད་བང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ འཇིགས་མེད་གེ་སར་རྣམ་རྒྱལ་དབང་ཕུག་མཆོག།

འབྲུག་ཅན་དན་བཀོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། དཔལ་ལུགས་གཉིས་བསྟན་སྤྱིད་སྤྱོད་བའི་མགོན།

འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། །སྤྱི་འགྱུར་མེད་བརྟན་ཅིང་ཆབ་སྲིད་འཕེལ།

ཆོས་སངས་རྒྱལ་བསྟན་པ་དར་ཞིང་རྒྱས། །འབངས་བདེ་སྤྱིད་ཉི་མ་གར་བར་ཤོག།

དཔེ་སྟླ་འཇམ་དུ་མེད།

ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

བརྒྱུད་འཕྲིན་ལང་ ༩༧༥-༣-༣༣༣༤༤༠

ཡོངས་འབྲེལ་ www.education.gov.bt

ལམ་དུ་བཅུ་ © ༢༠༢༢ ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

དཔེ་དཔུ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྲི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲྭ་འདི་ནི་ལུ་ ཅོམ་སྒྲིག་དང་ དཔེ་སྟླ་འཇམ་དུ་མེད་པ་ལས་ ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ལས་ གནད་ཁུ་མེད་པར་ དཔེ་སྟླ་འདི་ ཆོང་རྒྱ་རྒྱ་ལུ་སོགས་པ་འཇམ་དུ་ནི་ལས་ འཛུམ་གནད་།

དཔེ་སྟླ། ༢༠༢༢

ISBN 99936-0-282-5

བཀའ་བློན་དགའ་ཚོར།

ཤེས་རིག་ཉན་ལག་གི་ལ་བྱུག་ལམ་ རྒྱུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལམ་ལྟགས་དང་ ཡུལ་ཚད་ཡར་ཤིག་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དདུལ་གྱི་རྒྱུ་ལྟེན་ གནང་མི་ རྒྱུག་རྒྱལ་གཞུང་ལུ་ བཀའ་བློན་དགའ་ཚོར་ལྟེན་ཡིན། རེ་དང་གཅིག་ལས་ ཚོས་ཚན་དཔེ་དཔ་ཨོམ་སྒྲིག་གི་ལུ་ནང་ རྒྱ་དེག་གི་གོ་སྟོན་དང་ ཡན་ ར་དཔལ་གྱི་གོ་སྟོན་མ་མཛད་མི་ གཤམ་གསལ་ ཤེས་ཡོན་མཁའ་མཚན་དང་ རྒྱ་ཡར་ཅན་གྱི་སྒྲིབ་དཔོན་ཡོངས་ལུ་ ཤེས་རིག་ཉན་ལག་གི་ལ་བྱུག་ལམ་ དགའ་ བཟུ་དང་བཅས་པའི་ལྷན་སོ་ཡོད།

མོས་སྟོན་པ།

- ༡ དཔོན་པོ་ལྷན་ ཡུལ་ཚད་ལམ་ རྒྱ་ཆེ། ཤེས་རིག་ཉན་ལག།
- ༢ རྒྱ་བྱུ་བཀའ་བྱུག་པ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟེན་ལེ་ཚན།

སྤྱི་བཟང་གོ་དཔྱད་བྱེད་སྟེན་པ།

ཀམ་ལེ་ཤེས། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན་གཅི་འཛིན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟེན་ལེ་ཚན།

ཞུན་དགའ།

- ༡ དཔོན་པོ་ལྷན་པོ་ཆེ། ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚན། ཡོང་ལའི་ལམ་ལྟེན་དཔེ་འཛིན།
- ༢ ཚོས་སྟོན་པོ་ལྷན་པ། ཡོང་ལའི་མཁའ་མཚན་ལམ་ལྟེན་པ། ལྷན་གསལ་རང་སྟོན་ལམ་ལྟེན་པ།
- ༣ དཔེ་དཔྱད་པོ་ཆེ། ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་པོ། ཤེས་རིག་ལྷན་པོ་དང་རྒྱུ་ལྟེན་ལེ་ཚན།
- ༤ ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན། ཚོས་རྒྱུགས་འགོ་འཛིན་ལམ་ལྟེན་པ། རྒྱུག་ཚོས་རྒྱུགས་པོ་དཔྱད་ཚན།
- ༥ ཡུལ་དཔེ་ལུ་ ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚན། རྒྱུག་ཚོས་རྒྱུགས་པོ་དཔྱད་ཚན།
- ༦ རྒྱ་བྱུ་བཀའ་བྱུག་པ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟེན་ལེ་ཚན།
- ༧ བཟུ་འཛིན་པོ་ཆེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟེན་ལེ་ཚན།
- ༨ ཆེ་མིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱུ་ལྟེན་ལེ་ཚན།

ཞུན་སྒྲུག་འབད་མི།

དཔེ་དཔྱད་པོ་ཆེ། ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་པོ། ཤེས་རིག་ལྷན་པོ་དང་རྒྱུ་ལྟེན་ལེ་ཚན།

ལས་ལྟེན་ཚོགས་རྒྱུ་གི་འཕུས་མི།

- ༡ དཔྱད་པོ་ལྷན་པོ་ཆེ། ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚན། ཡོང་ལའི་ལམ་ལྟེན་དཔེ་འཛིན། ཚོས་ཚན་ལྟེན་པོ་འཛིན།
- ༢ དཔེ་དཔྱད་པོ་ཆེ། ལྷན་པོ་ལྷན་པོ་པོ། ཤེས་རིག་ལྷན་པོ་དང་རྒྱུ་ལྟེན་ལེ་ཚན།
- ༣ ཡུལ་དཔེ་ལུ་ ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚན། རྒྱུག་ཚོས་རྒྱུགས་པོ་དཔྱད་ཚན།

- ཕུ་མ་སྒྲིག་པའི་མིང་ཐོ།

- vi

- ༡༤ བསྟན་ཤམས་ཏཱ་མོ། སྟོབ་དཔོན། ལུང་བཟུན་ཕུག་སྟོབ་གྲུ་རྩེ་བ། ཟེམ་ཕུག།
- ༡༥ བདེ་ཆེན་དབང་མོ། སྟོབ་དཔོན། འབྲུག་རྒྱལ་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྟོབ་གྲུ། ལཱ་རོ།
- ༡༦ ཆོས་སྒྱེད་རྒྱལ་མཚན། སྟོབ་དཔོན། བསམ་མེ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྟོབ་གྲུ།
- ༡༧ གྲལ་བཟང་ཐག་གིས། སྟོབ་དཔོན། དགེ་ལགས་ཕུག་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྟོབ་གྲུ། གསར་ལང་།
- ༡༨ ཡེ་ཤེས་དབང་ཕུག། སྟོབ་དཔོན། ཉུག་མོ་རྩེ་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྟོབ་གྲུ། ལྷན་ཅེ།
- ༡༩ ལམ་ཤེ་པ་ཆེ་རིང་། སྟོབ་དཔོན། དར་དཀར་སྟོབ་གྲུ་རྩེ་བ། དར་དཀར་ན།
- ༢༠ པ་ལངས་དབང་འདུས། སྟོབ་དཔོན། དགེ་འདུ་འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སྟོབ་གྲུ། རྒྱ་ལ།
- ༢༡ ཆོས་རྒྱལ། སྟོབ་དཔོན། རྩམ་རིང་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྟོབ་གྲུ། ཐག་གིས་སྒྲིང་།
- ༢༢ ཏུ་དབང་ཕུག་ཆོགས། སྟོབ་དཔོན། ཐག་གིས་གཡང་མེ་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སྟོབ་གྲུ།
- ༢༣ དབང་ཕུག། སྟོབ་དཔོན། ཐོག་སྒྱུ་ལ་མེ་ལྟེ་འི་སྟོབ་གྲུ། དབང་འདུས་ལྟོང་།
- ༢༤ རྩེ་ཆེ་ལས་འཕྲོ། ལགས་སྒྲུ་བ། ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སྟོབ་གྲུ། བསམ་མེ།
- ༢༥ པུ་ཉྟེ་བས་རྒྱལ། སྟོབ་དཔོན། མཁར་ལ་གྲུ་འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སྟོབ་གྲུ། ཟེམ་ཕུག།
- ༢༦ ལངས་རྒྱལ་དབང་འདུས། སྟོབ་དཔོན། ལྷ་ལྟེ་འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སྟོབ་གྲུ། མོང་སྒྲུ་ར།
- ༢༧ བསམ་གཏུན་མཐར་ཕྱིན། ལགས་སྒྲུ་བ། ཤེས་རིག་མཐོ་རིམ་སྟོབ་གྲུ། ལཱ་རོ།
- ༢༨ དོངས་གྲུ། དབྱ་འཛིན་ལས་རོགས། ལུ་ལྷ་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྟོབ་གྲུ།
- ༢༩ ཆོས་སྒྱེད་དོན་གྲུ། རྩེ་ཆེ་ལས་ཆོགས་འབྲུས་མོ། གྲུ་གསལ་འདུ་ལས་འཛིན།
- ༣༠ རྩེ་ཆེ། སྟོབ་དཔོན། དབྱངས་ཅན་ཕུག་འབྲིང་རིམ་གོང་མའི་སྟོབ་གྲུ། ཟེམ་ཕུག།
- ༣༡ ཆེ་རིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྟོར་ལྟེ་ཆེན།
- ༣༢ བཟུན་འཛིན་རྩེ་ཆེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྟོར་ལྟེ་ཆེན།

མཚུབ་གཞིན་ལྷགས་སྒྲུ་དང་ལས་བྱུང་།

- ༡ བཟུན་འཛིན་རྩེ་ཆེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྟོར་ལྟེ་ཆེན།
- ༢ ཆེ་རིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་རྒྱུ་སྟོར་ལྟེ་ཆེན།
- ༣ ཕར་པ་རྒྱལ་མོ། ཆེན་རིག་ལས་རོགས་པ། འདུ་ལྷ་འབྲིང་རིམ་བར་མའི་སྟོབ་གྲུ། ལཱ་རོ།

ཕྱི་ཤོག་པར་རིས།

ཀམ་འབྲུ་མེད། བཟུན་འདུ་ལ་རིག་འགོ་དཔོན། སྟོབ་གྲུ་འི་ཤེས་པོ་ཤེས་ལས་ལུངས། ཟེམ་ཕུག།



ROYAL GOVERNMENT OF BHUTAN
MINISTRY OF EDUCATION
THIMPHU : BHUTAN

ཆེད་བརྗོད།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འདི་ཡོད་པའི་ ཡོང་ཁའི་འབྲུག་མི་གསལ་གྱི་སྐད་ཡིག་ལྟ་བུ་
འཐབ་དགོས་ཡོད། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ཚོས་ཚད་ནང་ལུ་ཡང་ ཡོང་ཁའི་ རྩ་བའི་ཚོས་ཚད་ ཁག་ཆེ་ཤོས་
ཅིག་ལུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་སློབ་ཉེན་འབད་མ་ཡོད།

ཡོང་ཁའི་ཚོས་ཚད་གྱི་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་རྩ་གཞུང་ལུ་ ད་རེས་ ཟེངས་གསུམ་པའི་ ལཱ་གསལ་པའི་
འབྲུག་པ་དེ་ སློབ་འབད་ར་འབད་དེ་ཡོད། དེ་ཡང་ ལྷོ་ལོ་ ༢༠༠༦ ལས་ འབྲིང་རིམ་པ་མ་དང་ གོང་མའི་ཚོས་ཚད་ལཱ་གསལ་
རྒྱ་འབད་ཡོད་མི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ཡོད་མ་ལས་ འདི་གིས་ སློབ་རིམ་གོང་མའི་ སྐབས་ཡོད་ཀྱི་གཞི་འབྲུག་པ་འབྲུག་པ་ཡོད།
ཡོང་ཁའི་ཚོས་ཚད་ལཱ་གསལ་རྒྱ་འབད་དགོ་པའི་ གཞི་ཁྲལ་རོ་མ་འདི་སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ དེ་མ་ལས་ཉུག་ཏེ་ མི་ཆེ་ལུ་མཁོ་
བའི་ རིག་ལུ་འབྲེལ་བའི་ཐབས་ལུ་ གཏོ་བོར་བརྟེན་ནི་འདི་དོན་ཡོད། དེ་མ་ཚད་ བརྟེན་ཚུ་ དུས་མཐུན་བརྟེན་ཐབས་དང་ སློབ་
ཉེན་གྱི་གནས་ཚད་ རྒྱལ་སྤྱིའི་སྐབས་ཚད་དང་ དེ་མ་ཟུམ་བརྟེན་ཐབས་ལུ་ཡང་ཡོད།

དེ་འབད་བུ་ལུ་བརྟེན་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ རྩ་གཞུང་དང་ སྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་འདི་དང་ སློབ་རིམ་སོ་
སོའི་གནས་ཚད་དང་བརྟེན་པའི་ ཉུག་རིག་རྩ་གཞུང་དང་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གའི་སློབ་པ་ ཡིག་བསྐྱར་ནུམ་གཞག་གི་དོན་ཚད་
ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ཡང་ མི་ཆེ་ལུ་མཁོ་བའི་འབྲུག་པ་ཡོད་ བརྟེན་དོན་མཁོ་བའི་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལས་བྱིས་ཏེ་ཡོད་
ནི་དེ་གིས་ སྐད་ཡིག་རིག་ལུ་གྱི་གཞི་འབྲུག་ ཚུད་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་གི་ མཉེ་རིག་གོང་འཕེལ་འབྱུང་གི་ལུ་ཡང་
ལཱ་ཐོག་སློབ་འབྲུག་ཚུགས་པའི་ཡོད་ཆེས་ཡོད།

དེ་དང་འདྲུལ་ཅིག་འབད་ སློབ་ཉེན་འབད་ཐངས་ཚུ་ཡང་ སློབ་ཕྱག་ཚུ་ལུ་ བརྟེན་དོན་དང་གཅིག་ཁར་ རིག་ལུ་གྱི་སྐབས་ཡོད་
འབྲེལ་ཚུགས་པ་བརྟེན་འདི་ གཏོ་བོར་སློབ་ཕྱག་རང་རང་སོ་སོ་གི་ཉམས་ལྷོང་ཐོག་ལས་ འབྲེལ་དགོས་འབད་བརྟེན་ཏེ་ཡོད། དེ་གི་
དོན་ལུ་ སློབ་ཉེན་ཐབས་སྐབས་ཚུ་ཡང་ རྒྱལ་ཡོང་གི་རིག་ཉེན་དང་ མི་ཆེ་ལུ་མཁོ་བའི་ རིག་ལུ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ སློབ་

སྒྲིག་བརྒྱུད།

༡༡། ལྷོ་སྤྱི་སྤྱི། རབ་འབྱམས་ངོ་མཚར་ཤེས་བྱ་རྒྱ་མཚོའི་གྲོང་། རྣམ་དཔྱད་རིག་པའི་གྲུ་ཆེན་གོམ་གཅིག་གིས། ལ་
མཐར་མོན་པའི་སྒོ་གོས་ནོར་བུའི་གཏེར། སྦྱོལ་མཛད་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་འདུད། རྟེན་དཀའི་དལ་འབྱོར་ལུས་
རྟེན་ཐོབ་དུས་འདིར། མེད་ཐབས་མེད་པའི་རང་སྐལ་ཤེས་བྱའི་ནོར། ལེན་ཐབས་སྒྲིན་མེད་སྐད་ཡིག་འབྲི་རྩོམ་གྱི། སྒྲིབ་དབ
བཟེ་བས་བྱིན་གྱིས་དགའ་བས་ལོངས། །

ཞེས་མཛད་པར་བརྟེན་པ་དང་། དངོས་པོ་ངེས་པར་རྟོག་པའི་ཚིག་གིས་མདུན་བསུས་ཏེ། ལུ་ནི་འདི་ཡང་། འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སྤྱི་གྲུ་
ཡོང་ལའི་ཤེས་ཡོན་ཆ་གཞུང་ལུགས་སྦྱར་གྱི། སྤྱི་དཔལ་གསར་ལོ་མཉམ་གྱི་གསལ་ལས། སྤྱི་དཔལ་༥ པའི་རྟེན་ཡིག་དང་། ལོ་མཉམ་གྱི་སྤྱི་དཔལ་
འདི་ ལྷོ་སྤྱི་༢༠༠༦ གི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ ཤེས་ཡོན་ཆ་གཞུང་ལུགས་སྦྱར་གྱི་སྤྱི་དཔལ་དང་འཁྲུལ་ཏེ། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་སྤྱི་གྲུ་ཆ་གི་དོན་
ལུ་ དེ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོའི་འབྲུས་པ་དང་མཐུན་པའི་ ལོ་མཉམ་གྱི་དང་རྟེན་ཡིག་སྤྱི་དཔལ་འབད་བཟོ་བཟོ་མཉམ་ཡིན། ལོ་མཉམ་གྱི་དང་རྟེན་
ཡིག་གི་སྤྱི་དཔལ་འདི་ནང་། ཚེས་ཚུན་ལག་གཉིས་ལུ་དབྱེ་བྱེ་ཡོད། དཔེ་ཚུན་དང་པའི་ནང་། ལུག་རིག་ལོ་མཉམ་གྱི་དང་། དཔེ་ཚུན་གཉིས་པའི་
ནང་། རྟེན་ཡིག་དང་ཡི་གེའི་སྦྱོར་བའི་སྟོར་ལས་བཅུགས་ཏེ་ཡོད། སྤྱི་དཔལ་དེ་ཆུ་ནང་ཡོད་པའི་ སྤྱི་གྲུ་ཆ་འབད་དགོ་པའི་དོན་ཚུ་ ག་
ར་བརྟེན་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་ཏེ་བཟོ་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་ ལོ་མཉམ་གྱི་ཚེས་ཚུན་འདི་ འབྲི་ལོ་མཉམ་ ལྷོ་སྤྱི་ལུ་ ལྷོ་སྤྱི་ལུ་གྲུ་ཆ་གི་ གསལ་གྱི་ཐོག་ལས། དེ་དཔལ་ཀྱི་ལོ་མཉམ་གྱི་ལས་ལུགས་
ཀྱི་རིག་ཆ་ལུ་འབྲུས་ལུགས་པའི་ དཔེ་གསལ་གྲུ་ཆ་གི་ཐོག་ལས་བཟུང་ཏེ། རང་ལུགས་ལས་སྤྱི་ལོ་མཉམ་གྱི་ལས་ལུགས་ཆུ་ཡང་། ཤེས་ལུགས་
པའི་དཔེ་གསལ་གྲུ་ཆ་གི་ཐོག་ལས་ཡོད། ལུག་པར་དུ་ ལོ་མཉམ་གྱི་དང་ཡི་གེའི་སྦྱོར་བའི་ སྤྱི་དཔལ་འདི་ནང་། ལྷོ་སྤྱི་ལུ་ཡོད་པའི་ རིག་ཆ་ལུ་
གི་བརྟེན་དོན་འདི་ ཤེས་ཡོན་སྤྱི་གྲུ་ཆ་གི་གཞི་འབྲུས་དང་འཁྲུལ་པ་དང་། རང་མགོ་འདྲེན་ལུགས་པའི་མི་ཚོའི་ལཱ་གཞི་ལུ་ རང་གི་ལུས་
དག་ཡོད་གསལ་གྱི་ བསམ་ལྟོད་ཡར་དྲག་གྲུང་ཐབས་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་གཞི་དོན་ཆུ་ཆུ་དེ་ཡོད། དེ་གིས་སྤྱི་དཔལ་བརྒྱུད་པའི་སྤྱི་གྲུ་
ཆུ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་དུས་ཀྱི་འབྲུས་པ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་མཁོ་བའི་ ཤེས་ཡོན་དང་ལོ་མཉམ་གྱི་ལུ་འབྲུས་པའི་ཐོག་ཡིན།

དེ་བཟུམ་སྒྲེ་བརྒྱད་དོན་དང་རིག་ཆལ་དེ་ཚུ་ གླུ་ཡིག་གི་རིག་ཆལ་གོང་ཁལལ་གྲུང་ནི་ལུ་ གཙུ་བོར་བརྟེན་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ སྤོབ་དཔོན་གྱིས་
 རྟོན་མི་རྒྱུང་མ་གཅིག་གིས་ ཚད་གཟུང་བའི་སྤོབ་སྤྱོད་མེད་པར་ ཐུ་དང་ཐུ་མོ་ རང་རང་སོ་སོ་གིས་ ཞིབ་ཁཚུལ་དང་དབྱེད་པར་གྱི་རིག་པ་
 ཚད་མེད་རྒྱ་ཁྱེད་ཁམས་ལོད་པའི་གོ་སྐབས་དང་ རྟུན་རིག་ཚུ་ཡང་ཚུད་དེ་ཡོད། ཁམ་ཚུ་མཚུ་ཚད་ལུ་ ཁགལ་བཤད་ཁམ་ཚུ་མ་ ཁོ་
 རྒྱལ་ཁམ་ཚུ་ རྒྱུ་ལུ་ཁམ་ཚུ་མ་གཞུམ་གྱི་སྐོར་ལས་དང་ རྟུན་ཚུ་ལུ་ ཞབས་ཁུ་ སྤོབ་ཚུ་ རང་མོ་ བསྐབ་བུ་ དཔེ་གྲུམ་ གསལ་
 བཤད་ཚུ་དང་ སྤང་དང་གྲུམ་རྒྱུ་དང་ དངོས་སྤང་ ཁཚུ་སྤང་ གང་ཅུང་གི་སྤང་དང་གྲུམ་རྒྱུ་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད།

[illegible]

ལམ་ལུགས་གསར་པའི་ སྤྱི་ཤིང་ལྷན་ཁྲིམས་ལྟར་གྱི་ གཞི་རྒྱུ་ལྟར་ལྟེ་ འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཡུལ་གྱི་ གནས་ཚུན་དང་འཁྲིལ་བའི་
 ཡིང་ལེན་སྤྱད་ཡིག་ལམ་ལུགས་ལྟར་བརྟེན་ཏེ་ བཟོ་བཟོ་ལྟར་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་གིས་ ཤེས་ཚད་ཀྱི་དམིགས་གཏན་ལྟར་ འཛམ་གླིང་མི་སྣ་ ཡིན་
 ཅུང་ ལྷན་ཁྲིམས་ལམ་ལུགས་གསར་པ་གི་ལྷན་ཁྲིམས་དེ་ཚུ་ ཏེ་མ་ཡོང་ལའི་ནང་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ གསར་པ་བཟོ་བའི་སྤྱི་ཤིང་ ཤེས་ཡོན་
 རིགས་གྲུབ་ཅན་གྱི་ མི་ཁྲིམས་དེ་ལྟར་དང་ རྒྱལ་ཚད་ལང་མ་མ་འཛུགས་པའི་ དཀའ་ངལ་ཚུ་ལས་བརྟེན་ རྒྱལ་ཚད་དང་ རྟོན་འཁྲུལ་མ་འབྱུང་
 བའི་དཔེ་མི་སྣ་ རྟོན་འཁྲུལ་འདི་ཚུ་ལྟར་ འབྲེལ་ཡོད་མཁུ་ན་དུ་གཞི་གསར་ལྟར་དང་ ཟད་ཀྱང་དུ་ལུགས་བཅོས་དཔོན་འཛུགས་ གཅི་ར་
 གནད་ཅུང་ ལུགས་སོ་དང་བཅས་པའི་ དཀའ་བསུའི་གནད་ལེ་སྤྱི་ཤིང་ལྟར་།

སྒྲིག་འདེབས།

གངས་མེད་རྒྱ་ཆེན་འཛམ་གླིང་ཤེས་བྱའི་མཐའ། །ཐབས་མཁས་བཙུན་ཤུགས་གཤོག་ཐབས་བྱང་འབྲེལ་གྱིས། །
 ལེགས་པར་ཆོད་པས་བདག་གཞན་དོན་གཉིས་ཀྱི། །དཔལ་ཡོན་ཕུན་སྲུང་ཆོགས་པའི་རྒྱ་རྩ་སྒྲིག། །

དཔེ་སྟངས་རྒྱལ་ཤིང་།

འཛུགས་།

ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚད་ཚུགས་ཅུང་།

དཀར་ཆག།

[illegible]

[illegible]

༡༠.	ཕྱི་ལོ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་.....	༡༢༧
༡༡.	ཚན་པ་ལྷན་པ་.....	༡༢༨
༡༢.	ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་.....	༡༢༩
	ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་.....	༡༣༠
༡.	གྲྭ་ལྷན་པ་.....	༡༣༡
༢.	ལྷན་པ་.....	༡༣༢
	སྒྲིག་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་.....	༡༣༣
	སྒྲིག་པ་ལྷན་པ་ལྷན་པ་.....	༡༣༤

དཔེ་ཚན་དང་པ།
ལྷོ་ཤར་ལྗོངས་ལྗོངས་ལྗོངས་

ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་ཁྲུངས་དོན།

ཚུམ་རིག།

ཚུམ་རིག་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་དེབ་དང་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ གཏང་ཡིག་དང་གསར་ཤོག་ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་ཆ་ག་
ར་ལུ་སྤྲུབ་ཨིན། ཡིག་ཆ་འདི་ཚུ་གིས་ ང་བཅས་ལུ་དགོ་པའི་ཤེས་ཡོན་དང་ གནས་ཚུལ་ཚུ་བྱིན་ཨིན། དེ་འབད་མ་ལས། ང་
བཅས་ཀྱིས་ཡིག་ཆ་དེ་ཚུ་ ག་དེ་སྤྲེ་ལྷག་ནི་ཨིན་ནུ་? གོ་དོན་ག་དེ་སྤྲེ་ལེན་ནི་ཨིན་ནུ་? འབྲི་ཚུམ་ག་དེ་སྤྲེ་བྲི་ནི་ཨིན་ནུ་? ཤེས་
ཚུགས་པ་ འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚུམ་རིག་ཚུ་ལུ་ སློབ་སྦྱང་འབད་དགོ་པ་ཨིན། ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་འདི་ སྐད་ཡིག་གི་ རིག་
ཅུལ་ ཉན་ནི་ སྤྲུབ་ནི་ ལྷག་ནི་ བྲི་ནི་ ག་ར་གི་གཞི་རྒྱུ་ཨིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་ སློབ་དེབ་ལོགས་
ལུ་ བཟོ་དགོ་མི་ཡང་ དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཨིན།

ཚུམ་རིག་ལུ་ནང་གསེས་ དབྱེ་བ་ལེ་ཤ་ཡོད་རུང་ ཤེས་ཚད་ གནས་ལུ་གསུམ་པའི་དོན་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་དང་ སྤན་ཚུམ་ སྤྱང་དང་
གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་ ཚུམ་རིག་གསུམ་ལུ་ སློབ་སྦྱང་འབད་དགོ་པ་འབད་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཅི། དེ་ནང་ལས་ འབྲི་ཚུམ་ལུ་ འབྲེལ་བཤད་
འབྲི་ཚུམ་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་ འཆར་སྤྱང་འབྲི་ཚུམ་གསུམ་དང་། སྤན་ཚུམ་ལུ་ ཞབས་ཁ་དང་སྒོ་ཟེ་ རྩང་མོ་དང་དབྱེ་གཏམ་ གསལ་
བཤད་ལུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཡོད་པའི་ཁར་ སྤྱང་དང་གཏམ་རྒྱུད་ སྤྱང་བྱང་ཀྱུ་ལས་ རྫོང་དོན་ག་ཅི་ཨིན་རུང་། རྫོང་ཐངས་འདི་ སྒྱོ་སི་
སི་དང་ འདྲོག་སི་སི་ ངལ་རངས་ཏོག་ཏོ་དང་ དགོད་བྲ་སི་སི་ཚུ་ལུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་ བཙུགས་ཏེ་ཡོད།

སློབ་ཚན་རེ་ནང་ལུ་ ཚུམ་རིག་གསུམ་ཆ་ར་ བཀོད་དེ་ཡོད་རུང་ ཚུམ་རིག་གསུམ་ཆ་ར་གི་ རྫོང་དོན་གཅིག་ལུ་ དམིགས་གཏད་
འབད་དེ་ཡོད། རྫོང་དོན་དེ་ཚུ་གིས་ རང་གི་མི་ཚའི་ལཱ་གཡོག་ནང་ འབྲེལ་མ་བྱུན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་ལུ་
ཕན་ཐབས་ འབད་མ་ཨིན། སློབ་དེབ་འདི་དང་ སློབ་སྤྲུག་ཚུ་གིས་ གནས་ལུ་མ་ པའི་ ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་ ཤེས་ཡོན་
གནས་ཚད་ཤི་པོར་ འཐོབ་ཚུགས་པ་ཡོད་པ་ཨིན་ནོ།

འབྲི་ཚུམ།

འབྲི་ཚུམ་ལུ་སྤྱིར་བཏང་ དངོས་འབྱུང་འབྲི་ཚུམ་དང་ འཆར་སྤྱང་འབྲི་ཚུམ་གཉིས་ཡོད། དངོས་འབྱུང་འབྲི་ཚུམ་ ཟེར་མི་འདི་ དངོས་
ལུ་འབྱུང་མི་གནད་དོན་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་བཀོད་མི་གི་འབྲི་ཚུམ། དཔེར་ན། རྒྱལ་རབས་བཟུམ་ཅིག་དང་ འཆར་སྤྱང་འབྲི་ཚུམ་ ཟེར་མི་
འདི་ སེམས་ཀྱིས་བཟོ་སྟེ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་བཀོད་མི་གི་ འབྲི་ཚུམ་ དཔེར་ན། ཞལ་སྤྱན་མོ་གི་ སྤྱང་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ སྤྲུབ་ཨིན།

འདི་གཉིས་ ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་བྲི་རུང་ འབྲི་ཐངས་ལམ་ལུགས་འདི་ ཤེས་ཚད་གནས་ལུ་མ་ པའི་སྐབས་ལུ་ དབྱེ་བ་གསུམ་
འབད་ཚུད་དེ་ཡོད། དེ་ཡང་ གོང་གསལ་འཆར་སྤྱང་འབྲི་ཚུམ་གྱི་ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་གཉིས་བཀལ་མ་
ད་ གསུམ་འབད་ཡོད།

འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུལ་ཟེར་མི་འདི། གནད་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་གྲིལ་ད། འདི་ག་དེ་སྒྲེ་ཡོད་ག་? ཡང་ན། ག་དེ་སྒྲེ་བྱུང་ཡི་ག་? ལ་གསལ་འབད་བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ འབྲི་མི་འདི་ལུ་སྒྲིབ་ཨིན། འབྲི་ཚུལ་འདི་ ལྷག་མི་ཚུ་ལུ་ གཞུགས་ནམ་ཚུ་ མིག་ཏོ་གི་དོས་ སུ་མཐོང་དོ་བཟུམ་དང་། སྒྲིབ་ཡང་རྣམ་ཅོ་ཁར་ དོས་སུ་ བོ་དོ་བཟུམ། དེ་ལས་ དེག་བྱ་ཚུ་ཡང་ ལག་པ་གིས་ དོས་སུ་ཕེག་མི་ དང་ཁྱད་པར་མེད་པའི་ སེམས་ཀྱི་ཚོར་སྣང་ཚུ་ འཐོབ་ཚུགས་པའི་ ཚོག་ཉམས་དང་ལྷན་མ་ཅིག་ དགོཔ་ཨིན།

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུལ་ ཟེར་མི་འདི། གནད་དོན་གཅིག་གི་སྐོར་ལས་ ལོ་རྒྱུས་ཅིག་གྲིལ་ད། འབྲུང་མིས་དང་འཁྲུལ་བའི་ བོ་མིས་དང་ དུས་མིས་གཉིས་ཆ་ར་ཡོད་པ་འབད་ གི་དགོཔ་འི་ཁར། དེ་ཡང་ འགྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུལ་བཟུམ་འབད་ར་ གཞན་ལུ་ སྤྱོད་ཚོར་ དོས་བྱིན་གྱི་ ཚོག་ཉམས་དང་ལྷན་མ་འབད་ གི་དགོཔ་ཨིན།

སྒྲིབ་ཚུལ།

སྒྲིབ་ཚུལ་ལུ་ རང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་ ལེ་ཤ་ཡོད། ཤེས་ཚད་གནས་མིས་ཀྱི་ པ་འདི་ནང་ ཞབས་ཁྲ་དང་སློ་ཟེ་ རྩེ་མོ་དང་གསལ་ བཤད་ཚུ་ལུ་ སྤྱོད་བ་འབད་དགོཔ་འབད་བཞོན་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་གི་བྱས་ལ་ལས་ ཞབས་ཁྲ་དང་ སློ་ཟེ་རྩེ་མོ་ཚུ་ ཚོགས་བཅད་ཨིན་ རུང་། གསལ་བཤད་འདི་ ཚོག་སྒྲིག་དང་སྒྲེལ་མའི་གཞུགས་ལུ་ བཞོན་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ལུ་ སྒྲིབ་ཚུལ་ ཟེར་སྒྲིབ་དགོཔ་འདི་ སྒྲིབ་ ཚུལ་ཚུ་ འབྲི་ཚུལ་གཞན་དང་མ་འདྲཝ་འབད་ དཔེ་དང་དཔེ་ཅན་སྤྱར་ཏེ་ བཟོ་དོ་ཡོད་པ་མ་ཚད། ཚོག་ཚུ་ ག་མཉམ་མ་བཅུགས་ པར་ ཚོག་ག་ཉམས་ གནམ་ལ་རྒྱབ་སྟེ་ ཚོགས་བཅད་འབད་ བཟོ་ནི་འདི་གིས་ སྒྲིབ་ཚུལ་ ཟེར་སྒྲིབ་ཨིན།

ཞབས་ཁྲ་འདི་ལུ་ གཞུང་སྤྱི་ འབོད་སྤྱི་ རིག་གསར་ཟེར་ཡོད། དེ་ཚུ་ རང་རང་མོ་མའི་ སེམས་ཀྱི་མནོ་དོན་ སྒྲིབ་ཚོག་གི་ཐོག་ ལས་ གདངས་འཐེན་ཏེ་ གཞན་སེམས་བཀྲལ་ཚུགས་པའི་སློལ་ས་ ཡུལ་གོང་མ་ལུ་ མཚོད་པ་དང་ སློ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་ལག་ལེན་ འཐབ་ཨིན། དེ་མ་ཚད། སྤྱིར་བཏང་ རྐྱད་ཡིག་དང་ཁྱབ་དང་ རང་སློལ་ཉམས་སྤྱོད་ འབད་ཐབས་དང་། ལྷག་པར་དུ་ སློབ་གྲུའི་ གནས་སྐབས་ནང་། རང་ལུ་ དག་རྩལ་འཐོབ་ཐབས་ལུ་ གལ་ཆེ་བའི་ སྤྱོད་ལཱ་ཅིག་ཨིན།

སློ་ཟེ་འདི། རྩོད་ཁའི་སྒྲིབ་ཚོག་གི་གཞི་རྟེན་ཨིན། རང་གི་སེམས་ཀྱི་འཆར་སྣང་ཚུ་ དང་ལུ་ལས་ར་ སློ་ཟེ་གི་ཐོག་ལས་ སྒྲིབ་སློལ་ དང་ཁྱབ་བྱུང་སྟེ་ཡོད། སློ་ཟེ་གི་དབྱེ་བ་ལུ་ བསྟོད་སྤྱོད་ དགག་སྒྱུབ་དང་ དག་འཕྱོ་ རི་བ་འདྲི་ལན་དང་ བསྒྲིབ་བྱ་ གནས་བཤད་ དང་ ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སློ་ཟེ་འབད་ ཡོད་མི་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ རྩོད་ཁའི་མིང་ཚོག་དང་ མིང་ཚོག་གི་བོ་དོན་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་མ་ཨིན། དེ་མ་ཚད། རང་གི་དག་རྩལ་ བོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཨིན་མ་ལས་ ཉེ་མ་ལས་ཡོད་མི་ སློ་ཟེ་ཚུ་ལུ་དབྱེ་བཟུ་སྟེ། རང་ལུ་ རྣམ་ལག་ ཆེས་ཅིག་ སློ་རིག་གིས་བཟོ་སྟེ་ སྒྲིབ་ཤེས་པ་འབད་ནི་ལུ་ སྤྱོད་བ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

རྩེ་མོ་འདི། དག་རྩལ་གོང་འཕེལ་གྱི་ སྤྱོད་ལཱ་གཞན་མི་ཅིག་ཨིན། དེ་གིས་ མིང་ཚོག་དང་བོ་དོན་གསར་འཐབ་ཤེས་ནི། རང་ ལུགས་ཀྱི་ལམ་སློལ་དང་ ཚོགས་བཅད་ཀྱི་ རྩོད་པ་བཟོ་ནི་ཚུ་ལུ་ བན་ཐོགས་པ་ཨིན། འདི་ལུ་ཡང་ སློ་ཟེ་དང་ཅོག་འཐད་པ་འབད་

དགག་སྒྲུབ་ ཚུད་འགྲན་དང་ བསྟེན་སྒྲུབ་ དགའ་སྒྲོ་ བསྐྱབ་བྱ་ལ་སོགས་པའི་ རྩེ་མོ་ཚུ་ཡོད་པ་ལས་ འདི་གིས་རྩེ་མོ་འགྲོ་འཁེལ་ གཏང་མ་མ་ཚད་ རྩེ་མོ་འེམ་བཏབ་ནི་གི་ རྩེ་མོ་ཚུ་ཡང་ རྩེ་སྒོ་ལ་ཡོད་པ་ཡིན།

གསལ་བཤད་འདི། ད་ལེས་ནངས་པར་ མང་ཤོས་ར་ ཚོག་ལྷན་ནང་ཞུགས་ཡོད། ཉེ་མ་འབད་ན་ རྩེ་མོ་དང་སྒོ་ཟེ་གི་ཐོག་ལས་ འབྲུན་ པ་ལེགས་སོ་དང་ བཀའ་རྒྱ་ལེགས་སོ་ཞུ་སྒོ་ལ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན། གསལ་བཤད་ནང་ལུ་ དབྱེ་གཏམ་ ལུང་འབྲེན་ བཙུགས་ཏེ་ སྒྲུབ་སྒོ་ལ་ཡོད་པ་མ་ཚད། གསལ་བཤད་ཀྱི་ཚོག་ ག་ཉན་མ་གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ བཙུགས་དགོ་ནི་འདི་གིས་ སྟན་ངག་སྒྲེལ་མ་གི་ གསལ་ལུ་ཚུད་པ་ཡིན་མས། གསལ་བཤད་ལུ་ རང་གི་དོ་སྟོན་དང་ གནས་ཚུལ་གསལ་བཤད་ལས་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ འབྲུན་པ་ ལེགས་སོ་དང་། བཀའ་རྒྱ་ལེགས་སོ་འདི་ གསལ་བཤད་ལ་སོགས་པ་ དབྱེ་བ་ལེ་གཞུང་། དེ་ཚུ་ ག་ཅི་ར་ཡིན་ཅུང་། དང་པ། གསལ་བཤད་ཀྱི་དོ་སྟོན་། གཉིས་པ། ཞུ་དགོ་པའི་གནད་དོན་གི་རིམ། གསུམ་པ། མཐུག་ལུ་འདོད་གསོལ་ ཡང་ན། སྟོན་ཚོག་གིས་ བརྒྱན་ཏེ་ ཞུ་དགོ་པ་ཡིན། དེ་ཡང་། ག་སྒྲིག་ཡོད་པ་དང་མེད་པ་ དོན་ཚན་ཐོ་བཀོད་དང་ ཡིག་ཐོག་ཁ་གསལ་བཀོད་ཐོག་ལས་ གསལ་བཤད་ཞུ་ནི་གི་ སྒྲུབ་བ་ཚུ་འཐོབ་དགོ་པ་ཡོད།

སྤྱད་དང་གཏམ་རྒྱུད།

སྤྱད་དང་གཏམ་རྒྱུད་ཟེར་མི་འདི། རྩེ་མོ་འགྲོ་གི་ དབྱེ་བ་ཅིག་ཡིན། སྤྱད་ཐུང་ཀུ་ ཟེར་མི་འདི། གནད་དོན་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ སྐབས་ དོན་ཅིག་གི་འབྲུང་རིམ་ཡོད་པ་འབད་ བཤད་མི་འདི་ཡིན། སྤྱད་ལུ་ ལྷ་སྤྱད་ འབྲེ་སྤྱད་ དམག་གཏམ་རྒྱུད་ མི་དང་སེམས་ཅན་ གྱི་སྤྱད་། སྤྱན་མོ་དང་རོ་ལང་ ལ་སོགས་པའི་སྤྱད་དང་ གཏམ་རྒྱུད་ཚུ་ཡང་ཡོད་པ་ཡིན། སྤྱད་དེ་ཚུ་ག་ཅི་ར་ཡིན་ཅུང་ གནས་ ཏུས་ སྤྱད་གཞི་ རྩོད་དོན་ སྤྱད་ཅེད་པ་ རྟོགས་གཞི་ རྩོད་ཤུགས་ ཞི་ཐབས་ཀྱི་ རྒྱད་ཚེས་ཚུ་ཚད་དགོ་པ་ཡིན།

སྤྱད་གི་རྩོད་དོན་འདི་གིས་ ང་བཅས་རའི་མི་ཚོ་ལུ་ ཁག་ཆེ་བའི་ཉམས་སྦྱོང་ གང་ཅུང་ཅིག་སྟོན་ཡིན་ཅུང་། བཀོད་ཐངས་འདི་ ཐབས་རྟུགས་སི་སི་དང་སྒྲོ་སི་སི་ དགོད་བྲ་སི་སི་དང་རྩམ་སི་སི་ ངལ་རངས་ཏོག་ཏོ་དང་ཉ་ལས་སི་སི་ འདྲོག་སི་སི་དང་གཡང་ ཟེ་སི་སི་ ལ་སོགས་པའི་ཁྱད་ཉམས་དང་ལྷན་པའི་ སྒྲོ་བ་ཅན་ཅིག་འབད་ དགོ་པ་ཡིན།

ལྷག་རིག་དང་རྩོམ་རིག་གི་གནས་ཚད།

སློབ་རིམ་ ༡༢ པ་མཐུག་བསྐྱུལ་དང་སློབ་ཕྲུག་ཚུགས།

༡. རྫོང་ཁའི་ཡིག་རིགས་ ག་ཅི་ར་ཨིན་རུང་ རྫོང་སྤྱོད་ གཅད་མཚམས་ ཚོག་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་དང་མཐུན་ཉོག་ཉོ་འབད་ ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚོས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ ཡིག་ཆ་དང་ དཔེ་ཆ་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༣. རྫོང་ཁའི་ནང་ཡོད་པའི་ དངོས་རྩོམ་དང་ འཆར་རྩོམ་གྱི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ལྷག་སྟེ་ གོ་བ་ལེན་ཚུགས་དགོ།
༤. གོ་དོན་ལེན་ནི་དེ་ན་ལུ་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. རྫོང་ཁའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ བསྐྱར་ཞིབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. རྩོམ་རིག་མ་འདྲམ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. ལྷག་ནི་ལུ་ གོ་མས་འདྲིས་ཚུ་དེ་ མི་ཚའི་ནང་ ལྷག་ནི་ལུ་བཙོན་ཤུགས་དང་ སློབ་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།
༨. རྩོམ་རིག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ ཚོས་དང་ལམ་སྟོལ་ལུ་ ཕྱིས་མཐོང་གི་བསམ་སྟོན་ཤེས་ཡོན་དང་ ཚོས་སྤྱིད་ཀྱི་བྱ་གཞག་ཚུ་ལུ་ རྣམ་དཔྱོད་ཀྱི་ཤེས་རབ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་རིམ་བདུན་པའི་ནང་ལྷ་བ་མི་ ལྷ་གཞིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚོགས་བཅད་དང་ ཚོག་ལྷུག་ གཉིས་ཀྱི་ ཚོག་གི་གཅད་མཚམས་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལྷ་གཞིའི་ཚུགས་དགོ།
༣. འབྲེལ་བཤད། ལོ་རྒྱུས། འཆར་སྤང་། རྒྱུད་སྤུལ་འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ལྷ་གཞི་དེ་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. ཚོམ་རིག་ཚུ་ལྷ་གཞི་དེ་ དེ་ནང་གི་གནད་དོན་བཟང་པོ་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ སྤང་སྤང་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. ཞབས་ཁ། སློ་ཟེ། དབྱེ་གཏམ་/ལུང་འབྲེལ། གསལ་བཤད་ ཚུ་ལྷ་གཞི་དེ་ སྤྲོན་ཚོམ་གྱི་ཡོན་ཏན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༦. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་གི་ བད་དོན་སྤྱོད་ལེན་ནང་ སྤྲོ་གཏམ་དང་ སྤྲོ་གཏམ་ དབྱེ་གཏམ་ ཞེས་དང་ བལ་སྤྱད་ཀྱི་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཚོག་མཛོད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚོག་གི་གོ་དོན་ འཚོལ་ཚུགས་དགོ།
༨. ས་ཁ་དང་ཐིག་སྒྲོམ་ ཐིག་ཁམ་ཤད་ཁམ་པར་ཁམ་སྒྲོར་ཁམ་ཚུ་ལུ་བཟླ་སྟེ་ བད་སྐྱར་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. བདུན་པའི་ནང་ལྷ་བ་མི་ མིང་ཚོག་གྱུ་ གསལ་འཐབ་ཅུང་ཤོས་༢༠༠ བཀའ་ཏེ་ སྤྲོམ་༡༠༠༠ ལྷ་གཞི་ ཏེ་ གོ་ཚུགས་ དགོ།
༡༠. ལྷ་གཞི་གི་ དཔེ་དཔེ་ཅུང་ཤོས་༢༠ ལྷ་གཞི་ གོ་དོན་ལེན་ནི། བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི། བཅུད་དོན་བཏོན་ནི་ཚུ་ འབད་ ཚུགས་དགོ།

སློབ་ཚན་ ༡ པ། རྫོང་དོན་ གདམ་ཁ།

གདམ་ཁ་འདི་ ར་བཅས་མི་ག་ར་ལུ་ རང་བཞིན་བསོད་ནམས་ཀྱིས་ཐོབ་པའི་ རོར་བུ་ཅིག་ཡིན། གདམ་ཁ་ལེགས་ཤོམ་རྒྱབ་མ་
ཤེས་པ་ཅིན། འཕམ་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་གྲོང་རྒྱུད་ སློབ་ཐོག་པ་ཡིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས། དང་པ་ར་ རྫོང་ལུ་ཆ་རོགས་ བརྒྱ་དང་
སྟོང་གི་ནང་ལས་ ཆ་རོགས་ལེགས་ཤོམ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ཤེས་དགོ། ལྷག་པར་དུ་ མི་སེར་དམངས་གཙོའི་ གཞུང་རྒྱུ་ལམ་
ལུགས་ནང་ལུ་ རང་གི་འགོ་འཁྲིད་པ། མི་སྡེའི་འགོ་འཁྲིད་པ། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འགོ་འཁྲིད་པ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་ཚུ་གི་ རང་དབང་
ཕྱི་ལོ་མི་སེར་རེ་རེ་བཞིན་གྱི་ ལག་པར་ཡོད། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ རོན་དག་རྒྱུད་ཀྱི་ རང་ལུ་མཁོ་ཆས་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་ནི་ལས་
འགོ་བཙུགས་ཏེ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་དབུ་འཁྲིད་པ་དང་། མཐར་ཐུག་གཏན་གྱི་བདེ་བ་ སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་ རྫོན་ཚོད་ཀྱི་ གདམ་
ཁའི་དབང་ཚད་ རང་ལུ་ཡོད་པ་ལས་ འཕམ་ལུགས་ག་རྒྱ་ བརྒྱ་ཞིབ་འབད་དེ་ གདམ་ཁ་མ་འཛོལ་བར་ རྒྱབ་རྒྱགས་པ་འབད་
ནི་གི་ ཤེས་ཡོན་ཚུ་ རྫོན་ནི་དེ་དོན་ལུ་ཡིན།

རྫོང་དོན་དང་པ། གདམ་ཁ་འདི་ ལྷག་ནི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ གཤམ་འཁོད་ལྷག་དེབ་དང་ ལྷན་ཐབས་ལྷག་དེབ་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱི་
ལམ་སྟོན་དང་འཁྲིལ་ལྷག་སྟེ་ རྫོང་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ རྩོམ་རིག་ཤེས་ཡོན་ ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོཔ་ཡིན་ནོ།

ལྷག་དགོ་པའི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་མིང་།

- ༡- གཞུང་སྐར་བཟང་དན། (ལྷག་དེབ་)
- ༢- ཐག་རྒྱུང་དན་པ།(ལྷན་ཐབས་)

དེ་མ་ཚད། དཔེ་མཛོད་ནང་ལས་ཡང་ རྫོང་ཁའི་དཔེ་དེབ་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལེན་ཏེ་ ལྷག་ཐོ་བཞག་སྟེ་ ལྷག་ནི་ལུ་བརྩོན་ཏེ་ ཐོས་པའི་
ཤེས་རབ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་བརྩོན་དགོཔ་ཡིན་ནོ།

༡. མི་ཚེ་འཚོ་ཐབས།

མི་ཚེ་ནང་ ལཱ་གཡོག་འདི། གཙོ་བོར་ ཡོན་ཏན་དང་ རིག་ཕུལ་ལུ་བརྟེན་དགོ་པའི་སྐོར་ལས། ཤེས་ནི་དང་། འབྲི་ལྷག་གི་རིག་ཕུལ་ འཐོབ་ཐབས་ལུ་ འདི་ནང་བཀོད་ཡོད་མི་ མིང་ཚོག་གི་སློབ་སྦྱོར་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

༣ སློབ་སྤྱུག་ བཀ་ཤིས་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་རིམ་བརྒྱད་པའི་ནང་ ལྷ་བ་མི་ཅིག་ཡིན་མ་མས། ཉིན་མ་ཅིག་སློབ་གྲྭ་ནང་ ཉིན་ མ་གི་ལྟོ་ལུ་གཏང་མ་ད། བྱིས་ནང་ལས་ལྟོ་བཅིངས་ཏེ་ འབག་འོང་མི་ ལྟོ་ཉོད་འདི་འབག་སྟེ། ཁོར་རྒྱུང་མ་གཅིག་ མེ་ཏྲོག་ལྷུ་ རའི་ཟུར་ཁར་ ཤིང་གི་རྩ་བར་སོང་སྟེ། ལྟོ་ཉོད་ཁ་བྱས་ཏེ་ ལྟོ་བཟའ་ནི་འབདམ་ད།

ཁོ་གི་ མཉོ་བསམ་ལུ་ ད་དུས་ཅི་སློབ་རིམ་བརྒྱད་པའི་ནང་ ལྷ་བ་དོ། སློབ་རིམ་བརྒྱུ་པ་ཚང་པ་ལུ་ནི་ ལོ་༢ བ་ལྷག་པ་སྟོན་མི་དགོ་ པས། སློབ་རིམ་བརྒྱུ་པ་འདི་ མཐར་འབྲེལ་ཞིན་མ་ལས། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་བཟོ་རིག་༡༣ སྟེ་ལ་ཁང་གཉིས་ཡོད་མི་ལས་ བཀ་ ཤིས་གཡང་ཙེ་ བཟོ་རིག་སྟེ་ལ་ཁང་ནང་ ལྷ་རིས་སྟེ་ཚན་ནང་ འཛུལ་ཞུགས་འབད་དགོ་ནི་མས། སྟེ་ལ་ཁང་འདི་ནང་ ལྷ་རིས་ཀྱི་ སྐོར་ལས་ ལོ་ངོ་ལྷ་གི་རིང་ མཐར་ཕྱིན་མ་འབད་ལྷ་བ་སྟེ་ ལྷ་འབྲི་མཁས་པ་ དྲག་ཤོས་ཨང་དང་པ་འཐོན་ཚུགས་པ་ འབད་ནི་ཡིན། ཨང་དང་པ་ འཐོན་ཚུགས་པ་ཅིན། དའི་ཕམ་ཚུ་ཡང་ དལ་རངས་དང་ རོགས་ཀྱི་གདོང་ཁར་དཔའ་སྦྱེད་སྦྱེད་འབད་ སྟོན་ཚུགས་ ནི་མས།

སྟེ་ལ་ཁང་འདི་ནང་ལས་ མཐར་འབྲེལ་ ཚར་ཞིན་མ་ལས་ནི། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་འི་ ས་གནས་མཐའ་དབུས་མེད་པར་ ནང་པ་ སངས་རྒྱལ་པའི་ ཆོས་ཀྱི་བསྟན་པ་ དར་ཏེ་ཡོད་པ་ལས། སྐྱེ་ཐང་མ་འདམ་ཚུ་ མཁོ་མངག་ འབད་མི་ཡོད། དེ་མ་ཚད། ཕྱི་རྒྱལ་ ཁབ་ལས་ཕར་ ལྷ་བཤུལ་དང་ གཞུང་དོན་ལུ་འབྲོམ་ད། རོ་ཤེས་འདིས་ཤེས་ཅན་གྱི་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ ཁྱོས་མ་འབག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཡང་ སྐྱེ་ཐང་མ་འདམ་ཚུ་ མཁོ་འདོད་བཀོད་མི་ ལེ་ཤ་འཐོན་མ་ཡིན་མས།

དེ་གིས་མ་ཚད། རྒྱལ་ཁབ་ཞི་བདེ་འོན་ལུ་ འབྲུག་གཞུང་དང་ གོང་མ་སྐྱབས་པ་མཐོང་ཅན་ཚུ་གིས་ མཐོང་གོལ་ བཞེངས་ནི་གི་ལཱ་ཡང་ འབད་མ་ཚར་བར་ ལེ་ཤ་ཡོད་པའི་ ལོ་རྒྱུས་གོམ་མས། དེ་ཁར་ དག་སེམས་ཅན་གྱི་ མི་ཚུ་གིས་ཡང་ ལྷ་ཁང་དགོན་སྟེ་ ཉམས་ བཅོས་དང་ གསར་བཞེངས་ འབད་ནི་ཡོད་པ་ལས་ ཤིང་ཚོན་གཏང་ནི་དང་། ལྷེབས་རིས་བྲི་ནི་ཚུ་གི་ལཱ་ ལེ་ཤ་འཐོན་ནི་ཡོད་མི་ཚུ་ ཁག་འབག་གི་ཐོག་ལས་ བྱིན་དོ་ཡོད་པའི་ ལོ་རྒྱུས་ཡང་ ལེ་ཤ་འདུག།

ད་རེས་ནངས་པ་ ཕྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ལས་ཕར་ཡང་ ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་བསྟན་པ་ དར་ཁབ་འབྱོར་དོ་ཡོད་པ་ལས། ལྷ་འབྲི་པ་ མཁས་པ་ཚུ་ གནས་གྲྭ་ནང་ འཕུར་འབྲུལ་འབད་དེ་ རྒྱ་སྟོབས་སྤྲོད་སྤྲོད་ཆོགས་པའི་ ཕྱི་རྒྱལ་ཚུ་ལས་ཕར་ཡང་ འཕུལ་འཕུལ་ར་ འབྱོར་ནི་གི་ གོ་སྐབས་ འཐོབ་དོ་ཡོད་པ་ལས། ལཱ་གཡོག་མེད་པར་ དལམ་ ཟེར་མི་འདི་ སྟོན་ནི་གི་དཔེ་ར་ མི་སྤྲོད་ནི་མས།

དེ་བཟུང་མའི་ ལྷ་བྱེད་སྒྲིབ་ འཐབ་དགོ་པའི་བསྐྱེད་ལས་ འཇིག་རྟེན་འདི་ནང་ ཐོ་ཡ་གཅིག་གིས་ གནས་ ནངས་མི་ཚུགས། དེ་བྱེད་གཏང་ལུ་ཡང་། འཇིག་རྟེན་མ་འཕྱི། དམ་ཚེས་མ་ཉ། ཟེར་དོ་བཟུམ། རང་དང་བསྐྱེད་པའི་ གཉེན་གྲོགས་ཅིག་དང་བསྐྱེད་པའི་བར་ན། བྱ་གཞིས་ཚུ་སྒྲིབ་ཐུག་ དེ་ཚུ་ སྒྲོབ་བྱ་ནང་བཅུགས་ཏེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ ལོ་བྱེད་དང་ དགུན་གྱི་རལ་གསེའི་སྐབས་ལུ་ ལྷ་འབྲི་ ལྷ་བ་སྐྱེད་འབད་བཅུག་ནི་དང་། གཞེས་ལྷ་གཞན་ ཐགས་ འཐབ་ནི་ཚུ་སྒྲིབ་བྱིན་ཏེ་ མི་ཚེ་དགའ་སྦྱིད་ཀྱི་རང་ལུ་ གནས་སྤྱོད་ནི།

དེ་ལས་ ར་བཅས་བཟའ་ཚང་༢ ཆ་རའི་ བཅ་ཚུ་ལུ་ཡང་ ཞབས་ཏྲིག་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཞུ་ནི་དང་། དུས་བཟང་ཚུ་ལུ་ ལྷ་ཁང་ མགོན་ཁང་ཚུ་ནང་ གནས་སྤྱོད་དང་དཀར་མེ་ཕུལ་བར་འབྱོར་ནི། ཟེར་ ལྷ་ཁང་གཅིག་ནང་སོང་སྟེ། དུག་དང་དཀར་མེ་ཕུལ་ སྒྲན་དར་ཕུལ་ཏེ་ སྒྲན་ལས་ བཏབ་ཞེན་མ་ལས། ལོག་ འོང་མ་ད། སྒྲོ་ཁའི་ ཚེས་རིལ་ “ཏང་” ཟེར་གསེལ་མེ་ཅིག་ ཚེས་རིལ་གྱི་སྐད་ དེ་ རྒྱུ་ཚུ་ཁང་མ་འདྲུ་ཅིག་འབད་ གོ་བའི་སྐད་བ་ཤར་མ་ད་ འབད་ཚེ་ ཚེས་རིལ་མེན་པར་ སྒྲོབ་བྱའི་ཕུན་ཚད་༥ པ་འགོ་བཅུགས་ནི་གི་ སྒྲན་བཟླ་ཀྱིང་ཀྱིང་གི་ སྐད་ཨིན་མ་ཚེར་ཅུག།

དེ་བསྐྱེད་ལས་ནི། ཁོ་ལྟེ་བཟའ་མེན་ཏེ་ རང་དབང་མེད་པར་ ལོག་སྒྲོབ་ཁང་ནང་ འཇུ་ལ་དགོས་ཐོན་ཅུག། ཟེར་ཨིན་པས་གོ།

སྒྲིབ་ལྷ།

རིལ།

- ༡- བྱ་གཞིས་གྱིས་ ཁོ་རའི་མི་ཚེ་ འགོ་བཅུགས་ནི་གི་དོན་ལུ། དང་པ་ གཏང་མི་བྲིས།
- ༢- གཉེན་གྲོགས་ བསྐྱེད་པའི་ཞེན་མ་ལས། འབད་ནི་ཨིན་པའི་ མ་འོངས་འཆར་གཞི་ཚུ་ བྱེད་ཐུག་འབད་དེ་ འཕྲི་སྒྲན་འབད། ཅིའི་ནང་ལས་ འཐོན་མ་མས་གོ་? འཆར་གཞི་ཚུ་ བཏབ་མ་བཏབ་ དེ་བྱེད་ཐུག་འབད་དེ་ འཕྲི་སྒྲན་འབད།
- ༣- བྱ་གཞིས་གྱིས་ ལྷ་འབྲི་ སྐྱེད་པའི་ཞེན་མ་ལས། བྱེད་ཅིག་ ཚེར་འབྲེལ་གྱི་གོ་སྐབས་མཐོང་མི་གི་ སྒྲུ་ལས་ དུག་ཤོས་ ག་འདི་འོང་ནི་མས་ག་? དུག་ཤོས་འདི་ དང་པ་འབད་བཞོད་ཞེན་མ་ལས། རིལ་པ་བཞེན་ གོ་རིམ་སྒྲིགས།
- ༤- ཚེག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། བྱ་ཚེག་ བྱིན། བྱེད། བསྐྱེད་པའི་ བྲིས། བཞེངས། ཚུ་གི་ མ་འོངས་པའི་ ཡིག་སྒྲེབ་འཚོལ་ཏེ་བྲིས།
- ༥- རོ་ཤེས་འདིས་ཤེས། རྒྱ་སྒྲིབ་ལྷ་བ་སྐྱེད་། མཁོ་མངག། ཚུ་གི་ རྫོད་ཚེག་བཟོ།
- ༦- འཇིག། འཕྱི། ཚེས། འདིས། མཛོད། སྒྲོབ་ལྷ། བསྐྱེད་པའི་ སྐྱེད་པའི་ སྒྲིགས། སྐྱེད་ལྷ། ཟེར་མི་ཚུ་གི་ སྒྲན་འཇུག། རྒྱུ་འཇུག། མིང་གཞི། མགོ་ཅན་འདོགས་ཅན། ཡང་འཇུག། དབྱེད་པའི་གས་ སོ་སོར་བྱེད།

༢. བཞོ་བཤའ།

དངོས་སུ་ལག་ལེན་འབྱུང་མི་ལུ་ གཙོ་བོར་གཞུང་དགོས་དང་། དབྱེ་དབྱེད་ཀྱི་ རིག་ཅུལ་འཐོབ་ཐབས། ཚིག་མཚན་ས་བཅད་དེ་ ལྷག་ནིའི་
རིག་ཅུལ་ ཡར་སྐྱེད་དོན་ལུ་དང་ མིང་ཚིག་ཚུ་སྒྲེབ་དང་སྒྲུགས་ཏེ་ འཐོབ་ཤེས་ཐབས་ལུ།

༣ ཉེ་མ་ གཡུས་ཚན་རྒྱུད་ཀྱི་ཅིག་ནང་ དབང་པོ་དང་ བཟང་ལ་ ཟེར་མི་གཉིས་ རྒྱུད་ཀྱི་ བསྐྱང་ལས་ར་ ཆ་རོགས་
འབད་སྟོན་དེ་ ཡུན་རིང་མོ་སོང་ཅུག། ཁོང་གཉིས་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ གནས་མེད་ས་མེད་ བཙེ་གཏུང་དང་དག་སྤང་བསྐྱེད་དེ་
བཟང་ནི་དང་ ཁྱོན་ནི་ཚུ་ གཅི་ཐོབ་རུང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བཞོ་བཤའ་རྒྱབ་བཟའ། ཁྱོན་སྟེ་ འཆམ་ཏོག་ཏོ་ སྟོན་དོ་ཡོད་པ་
ཨིན་པས།

ཨིན་རུང་། ཚར་གཅིག་འབདམ་ད་ ཁོང་གཉིས་ གཡུས་ཚན་གཞན་ཅིག་ཁར་ བཤའ་འགྲོ་བའི་ལས་ཁར།

བཟང་ལ་གིས། དབའི་ལྟོ་ཚར་! ང་བཅས་གཉིས་ཀྱིས་ ལས་ཁ་ལས་ གསེར་ཀྲམ་གསུམ་འཐོབ་ས་ཅིན་ དགའ་ནི་མས་སྟོ་?

དབང་པོ། ང་བཅས་གཉིས་ལུ་ གསེར་ཀྲམ་གསུམ་འཐོབ་ས་ཅིན་འདི་ དགའ་ནི་མས། དེ་འབདམ་ད། བཞོ་བཤའ་ ག་དེ་སྟེ་རྒྱབ་
ནི་?

བཟང་ལ། འ་... བཞོ་བཤའ་རྒྱབ་ནི་འདི་ འཇམ་ར་འཇམ།

དབང་པོ། འདི་ ག་དེ་སྟེ་?

བཟང་ལ། གཅིག་ང་ལུ་ གཅིག་ཁྱོད་ལུ་ གཅིག་ང་ལུ་ འབདམ་ད་ ལྷབས་བདེ།

ཟེར་སྟེ་ད།

དབང་པོ། དེ་འབདན་ ང་ལུ་གཅིག་དང་ ཁྱོད་ལུ་གཉིས་འབད་འགྲོ་ནི་ཨིན་པས། འདི་རྩ་ལས་ར་མི་བཏུབ།

ཟེར་སྟེ་ཅུག།

བཟང་ལ། ང་ལུ་ གཉིས་མེན་ ཡའེ་ ང་བཅས་གཉིས་ཆ་ར་ལུ་ རེ་རེ་ཨིན། དང་པ། ང་ལུ་གཅིག། གཉིས་པ། ཁྱོད་ལུ་གཅིག།

གསུམ་པ། ང་ལུ་གཅིག་འབདམ་ད། བཏུབ་པས་མེན་ན་?

ཟེར་མ་ད། དབང་པོ་གི་སེམས་ཁར་ མ་འབབ་པར་ བར་སྟེ་ཚུར་སྟེ་འཐབ་འཛིང་འབད་སྟོན་པའི་བར་ན་ ཆན་ཤོས་ཅིག་ལྟོད་
དེ།

ཆན་ཤོས་ཀྱིས། ཁྱེད་གཉིས་ ག་ཅིའི་སྟོར་ལས་ མ་འགྲིག་པ་སྟོ་?

དབང་པོ། ང་བཅས་གཉིས་ གསེར་ཀྲམ་གསུམ་ བཞོ་བཤའ་རྒྱབ་ནིའི་སྟོར་ལས་ ཨིན།

ཟེར་སྟེ་ཅུག།

ཆན་ཤོས། དེ་འབདན། གསེར་ཀྲམ་གསུམ་འདི་ ལྷ་འབག་ཤོག་ ང་གིས་ བཞོ་བཤའ་རྒྱབ་ཕྱིན་གེ།

ཟེར་སྟེ་ད།

དབང་པོ། ད་ལྟོ་རྒྱ་འདི་ ང་བཅས་གཉིས་ལུ་ གསེར་ཀྲམ་གསུམ་འདི་ སར་བཞག་ གསེར་ཀྲམ་ གཅིག་ཡང་མེད།

ཀུན་ཤོས། ཉེ་་་ ག་ཅི་འབད་ འཐབ་སྒྲིབ་?

བཟང་ལ། ག་དེམ་ཅིག་འབད་ ལམ་ཁ་ལས་ འཐོབ་པ་ཅིན། བཞོ་བཤའ་རྒྱབ་ནིའི་སྒྲོར་ལས་ མ་འགྲིག་པ་ཨིན།

ཟེར་སྒྲིབ་ད། ཀུན་ཤོས་འདི་ཉ་ལས་ཉ།

ཀུན་ཤོས། གསེར་ཀྲམ་ འཐོབ་ར་མ་འཐོབ་ལས་ བཞོ་བཤའ་རྒྱབ་ནིའི་སྒྲོར་ལས་ མ་འགྲིག་པ་མི་འདི་ དཔེ་མ་སྲིད་པའི་ ལཱ་ཅིག་ ཨིན་མ་མས།

ཟེར་སྒྲིབ་སྒྲེ། འདི་ཁ་ལས་ ཡར་སོ་རྟུག། ཁོ་ རྒྱབ་ཐལ་ཞེན་མ་ལས་ཡང་ ཁོང་ར་གཉིས་ནི་ དོ་རུང་འཐབ་འཛིང་ ཡུན་རིང་མོ་འབད་ ར་ འབད་ཞེན་མ་ལས་ མི་ཚོ་གཅིག་ནང་ ཁ་སྒྲིབ་ར་མེད་པ་ ཡར་སོ་རྟུག།

སྒྲིབ་ལ།

- ༡- མི་སྡེའི་བར་ན་ མཐུན་ལམ་མེད་པ་ཅིན་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ར་འོང་ནི་མས་གོ་?
- ༢- སྤྱང་འདི་ནང་ ལུ་ གསེར་ཀྲམ་ མ་འཐོབ་ལས་ བཞོ་བཤའ་རྒྱབ་ནིའི་སྒྲོ་སྒྲིབ་མི་འདི་ འོས་འབབ་ འདུག་ག་?ག་ཅི་འབད་?
- ༣- རྒྱ་བཟུམ་ འོ་རྒྱས་ གཞན་ཡང་ བོ་ཡོད་པའི་ འོ་རྒྱས་ཅིག་གིས།

༣. བསྐྱབ་བྱ།

མིང་ཚིག་སྒྲིབ་དང་སྒྲིབ་པ་ཤེས་ནི་དང་ སྒྲོ་ཟེ་འབྲི་ཐངས་ ལྷག་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ཅུལ་སྒྲུང་ཐབས་ལྟ།

འབྲུག་ཅན་དན་བཞོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། ལོ་མེ་ཕག་གནས་ལོ་ཆོས་པ་དང་འབྲེལ།

གནས་སྤྱིན་མེད་སྒྲོ་བསངས་ཡངས་པའི་ནང་། འབྲུག་སྐད་འདི་ཁྱེད་ཁྱེད་པའི་ཆོ།

ང་ལྟ་ཡི་ཁྱེད་སྒྲིབ་སྤྱིན་མོ་གིས། བསྐྱབ་བྱ་གི་སྒྲོ་ཟེ་བསྐྱར་གེ་ནོ།

མའེ་གཡུས་ཀྱི་སྤྱིན་པར་གཞོན་པ་ཚུ། རོགས་སོ་ནས་ལཱ་བྲེལ་འཐབ་པའི་དུས།

རང་མདའ་ཅེད་དོ་ཅེད་འབད་མ་སྤྱོད། རང་མདའ་ཅེད་དོ་ཅེད་འབད་སྤྱོད་ན།

རོགས་བང་མཛོད་འབྲུག་གིས་གང་བའི་ཆོ། རང་མོ་མའདི་ལྟོགས་པ་འབད་ལུས་ཉེན་ཡོད།

མའེ་གཡུས་ཀྱི་སྤྱིན་ཚུང་བུ་མོ་ཚུ། རོགས་ཐགས་ལཱ་བལ་ལཱ་འབད་བའི་དུས།

རང་གཡུས་སྤྱོད་གཡུས་སྤྱོད་བཤལ་མ་སྤྱོད། རང་གཡུས་སྤྱོད་གཡུས་སྤྱོད་བཤལ་སྤྱོད་ན།

རོགས་སེར་ཁ་དམར་ཁ་བྱོན་པའི་ཆོ། རང་རས་རྒྱང་ནང་ན་ལུས་ཉེན་ཡོད།

མའེ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ན་གཞོན་མོ་མོ་ཚུ། རོགས་བྱི་ནང་ཡོན་ཏན་སྤྱོད་བའི་ཆོ།

སེམས་དགའ་བའི་ཕྱོགས་ལུ་ཆགས་མ་སྤྱོད། རང་དགའ་བའི་ཕྱོགས་ལུ་ཆགས་སྤྱོད་ན།

རོགས་ཡོན་ཏན་མཁས་པར་འབྱུང་བའི་ཆོ། རང་གཅེས་གཅེས་འབག་སྤྱོད་ལུས་ཉེན་ཡོད།

སྒྲིབ་ལྟ།

༡- བསྐྱབ་བྱ་འདི་ ཚུམ་ཚིག་འབྲུ་དང་ཚིགས་བཅད་ ག་དེམ་ཅིག་འབད་མི་ ཡིན་མ་མས་གོ་?

༢- བསྐྱབ་བྱ་འདི་ཚུ་གིས་ བཅུད་དོན་ ག་ཅི་བཏོན་མ་ཡིན་ན་?

༣- བསྐྱབ་བྱ་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རྒྱུད་ཀྱིས་ཡང་ ཚིགས་བཅད་གཅིག་ གསར་ཚུམ་འབད།

༤- ཚིགས་བཅད་བཞི་པའི་སྒྲོ་ཟེ་འབྲི་གིས་ བཅུད་དོན་ ག་ཅི་བཏོན་མ་སྟོ་?

༥. བན་པའི་ལྷ།

ཕན་སེམས་ བརྒྱུད་དགོས་ཤེས་ནི་དང་། མི་ཚེ་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ གསལ་པ་རྒྱུ། འཕྲི་ཚུལ་གྱི་ཁྱད་ནུས་ཚུ་ ཉ་གོ་ཐབས་ལྷ།

༤ ང་བཅས་ར་འཛམ་གླིང་ནང་ མི་ཡིན་མ་འདྲན་
འདྲ་འབད་ཅུང་ ཚེ་ཉེ་མའི་ལས་ལུ་བརྟེན་ཏེ། ལ་ལུ་བཟའ་མ་
ཚར། འབྲུང་མ་ཚར་བའི་ མི་ལྷན་པོ་ལུ་སྒྲིབ། ལ་ལུ་ཅིག་ ད་
ལྟོ་བཟའ་ནི་ཡང་ མ་ལང་མི་ མི་སྤྱང་ཀ་ལུ་སྒྲིབ་ཏེ་ཡོད་པ་
ཡིན། བཟའ་ནི་འབྲུང་ནི་འདི་ མ་ལང་པའི་བསྐང་ལས། མི་ཚུ་
ནང་དོག་སྟེ་ ལཱ་བཟང་དན་ ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་ཡང་ འཚེར་ནི་
མེད་པ་འབད་ འགྲོ་མ་ཡིན་པས།

ད་རེས་ནངས་པར་ ཁྲོམ་ཁ་ལས་ ཅ་ལ་ཨ་རཱ་རྒྱ་མི་དང་།
བཀ་མ་ཤིས་པ་འབད་མི་ མང་སུ་འཕྱོན་མི་འདི། བསྐྱབ་བྱ་
དུས་ཚོད་ཁར་ གོ་བ་བཟུང་སྟོན་འབད་མ་རྒྱུགས་པའི་ རྒྱུན་
དང་། ལ་ལུ་ཅིག་ བྱུན་ནི་གི་གོ་མེད། བཟའ་ནི་འཕྲོ་མེད་པར་
ནང་དོག་སྟེ་འབད་མ་ཡིན། ང་བཅས་ར་ འཛམ་གླིང་ནང་ སྟོན་
པའི་སྐབས་ རྒྱ་མོ་ར་ག་དེ་ཅིག་ཡོད་ཅུང་ ཤི་བའི་སྐབས་
འབག་འགྲོ་ནི་མེད། རྒྱ་མོ་ར་ག་ འཛམ་གླིང་ནང་ བཀོ་
བཞག་སྟེ་འགྲོ་དགོས་ཡིན།

དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས། ད་ལྟོ་སྟོན་པའི་སྐབས། འཚོ་བ་བསོད་
སྟོམས་ལུ་ བརྟེན་བཞུགས་མི་ གྲུམ་ཚེས་པ་ལེ་ཤ་ཡོད་མི་
དང་། རྒྱ་མོ་ར་མེད་མི་ མི་སྤྱང་ཀ་ལུ་ བྱིན་ཏེ་འབད་བ་ཅིན།
གནམ་མེད་ས་མེད་ལེགས་ཤོམ་ཡིན། དེ་གིས་མ་ཚད། རང་
གི་བྱིས་ཚང་དང་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་མི་ མི་ཉམ་རྒྱུང་རྒྱ་
ལུ་ ན་ནི་ཚེ་ནི་རེ་འབྱུང་མ་ད་དང་། བྱིས་ མེ་རྒྱུན་ཤོར་མ་ལ་
སོགས་པ་ དཀའ་ངལ་འབྱུང་པའི་སྐབས་ བག་ཡོངས་འབད་

མ་སྟོན་པར་ རང་གི་རྒྱ་མོ་ར་མི་ལུ་ཤོར་དོ་ བཟུམ་མའི། ཚེ་
གྲུང་འབག་སྟེ་ ཚེ་གསལ་འབད་དགོས་ཡིན།

ད་རེས་ནངས་པའི་ ན་གཞོན་ ལཱ་གཡོག་མ་ཐོབ་པར་
དབུགས་བགམས་སྟོན་མི་ ན་གཞོན་རྒྱ་ལུ་ རང་སྐབས་ག་
བདེ་ བལ་སྟེ་གཡོག་བཀོལ་ནི་དང་། སྤྱང་མེད་བསྐྱར་ནི་ལ་
སོགས་པ་ མ་འབད་བར་ རང་གི་སྤྱུ་རྒྱ་ཚང་དང་ དབྱེ་བ་མེད་
པའི་ བསྐྱབ་སྟོན་དང་། དག་སྤྱང་བསྐྱེད་དེ་ མཉམ་ཅུབ་ག་དེ་
དག་དག་ འབད་དགོས་ཡིན། དེ་གིས་མ་ཚད། ནམ་ཅིག་གི་
ཚོ་རང་ཡང་ ཡིན་ཅི་མིན་ཅི་ བླན་བླས་འགྲོ་སའི་ ལམ་འདི་
ཁ་ལས་ར་ བཅར་དགོ་མཚོ་བའི་མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ མི་
བླན་བླས་རྒྱ་ལུ་ རང་གི་པམ་དང་ ཨ་ཁྲིས་ཨང་ཁྲིས་གི་
མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ གུས་ཞབས་གི་སྟོ་ལས་ ཟ་འབྲུང་དང་
ཁོང་ལུ་ཕན་པའི་ཞབས་ཏོག་གི་ ལཱ་འབད་དགོས་ཡིན།

སྒྲིབ་བྱ་ནང་ བཅུགས་མ་རྒྱུགས་མི་ ཨ་ལོ་རྒྱ་ལུ་ ང་བཅས་
གིས་ སྒྲིག་གོ་དང་ འབྲི་དེབ་ ཟད་འགོ་རྒྱུ་བྱིན་ཏེ། སྒྲིབ་བྱ་
ནང་ ཚེས་ཡོན་ཏན་ ལྷན་བཅུག་ནི། རྒྱ་མོ་ར་ དོན་དག་མེད་
པའི་ ཆང་དང་ཏམ་ཁུ་ ཤོ་ ཏ་སེ་ དོག་མ་རྒྱ་ལུ་ ཟད་འགོ་མ་
གཏང་པར་ མི་སེར་ཉམ་རྒྱུང་རྒྱ་ལུ་ ཕན་པའི་ལཱ་རྒྱ་ལུ་འབད་གོ།
དེ་འབད་བ་ཅིན། རྒྱ་ལ་ཡོངས་ དག་འཕྲིད་དཔལ་འཛེམས་
གི་ སྐབས་འབྲས་འདི་རོ་མ་འབད་ར་ འབྲུང་ནི་ཡིན་པས། ཟེར་
བྱ་ནི་ཡིན།

སྒྲིག་འཇགས་པ།

དྲི་བ།

- ༡- འབྲི་ཚུལ་འདི་ རྒྱུ་བ་གཅི་འདི་ནང་ རྒྱུ་ལྡན་ཞི་ཞེས་མཁས་གོ་གསུ་གཅི་འབད་?
- ༢- འབྲི་ཚུལ་སྐབས་ ཚོགས་མཚམས་དང་ རོན་མཚམས་ ཟེར་མི་འདི་གཅི་ལུ་གོ་མ་སྒྲིག་?
- ༣- འབྲི་ཚུལ་འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་འདི་ཚུ་ལྷན་ཡེང་ འབྲི་ཚུལ་ཅིག་གིས།
- ༤- ད་ལྟོ་ནངས་པར་ མི་སྡེ་འདི་ནང་སྐབས་མ་བདེ་མ་གཅི་བཟུམ་ར་འབྲུང་ནི་ཡོད་ག་དང་། དེ་ཚུ་ལུ་ རྒྱུ་སྒྲིག་ གཅི་ར་འབད་དགོ་པ་འདུག་གོ་?

༥. སྐུབས་འགྲོ།

དགོན་མཆོག་གསུམ་ལུ་ ཡིད་ཆེས་དང་དད་པ་ བསྐྱེད་རྒྱལ་མ་ནི་དང་ ཆེས་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཆོག་ གསལ་པ་རྒྱུ་ རྩེ་བ་སྦྱོར་དང་
བཅས་ཤེས་ཐབས་ལུ།

༩ དང་པ། རྒྱབས་འགྲོ་ཟེར་མི་འདི། སྤྱིར་བཏང་ལུ་ འཇིགས་པ་ ག་ཅི་ལས་ཡིན་ཅུང་། བར་ནིའི་དོན་ལུ་ གཞན་ལུ་
རྒྱབས་འཛོལ་མི་འདི་ཡིན། གནས་བདག་ གཞི་བདག་རྩེ་ལུ་ རྒྱབས་འཛོལ་མི་འདི་ཡང་ རྒྱབས་འགྲོ་ཡིན། ཡིན་ཅུང་། དེ་རྩེ་
ཡང་དག་པའི་ རྒྱབས་གནས་མེན། ག་ཅི་འབད་? ཟེར་བཅོན། རྒྱབས་གནས་ ཟེར་མི་འདི། རང་ འཇིགས་པ་ག་ར་ལས་བར་ཏེ་
སྤྱག་བསྐུལ་ག་ནི་ཡང་ཚུང་ནི་མེད་པ་ཅིག་ དགོས་ཡིན་མ་ལས། གནས་བདག་ གཞི་བདག་རྩེ་ ད་ལྟོ་ཁོང་ར་རང་ འཇིགས་པ་ལས་
མ་བར་བར་ སྤྱག་བསྐུལ་ནང་ ཡོད་ནི་དེ་གིས་ཡིན།

ཡང་དག་པའི་ རྒྱབས་གནས་འདི། སྤྱལ་བསྐལ་གར་ལས་ བསྐྱབ་ཚུགས་མི་ སངས་རྒྱས་རྒྱུ་མ་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད། སངས་རྒྱས་བསྐྱབ་ནི་གི་ལས་ དམ་པའི་ཆོས་ལས་གཞན་མེད། ཆོས་བསྐྱབ་ནི་གི་ཆ་རོགས་ དགེ་འདུན་ལས་ གཞན་མེད་ནི་དེ་ གིས་ དེ་གསུམ་ ཡང་དག་པའི་ རྒྱབས་གནས་ཡིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ དེ་གསུམ་ལུ་ ཡང་དག་པའི་རྒྱབས་གནས་ དཀོན་ མཆོག་གསུམ། ཟེང་ ལྷ་ཡིན།

དེ་ཡང་སངས་རྒྱལ་དཀོན་མཆོག་པོ་མ་འདི་སངས་རྒྱལ་ཆོས་ཀྱི་སྤྱད་དང་ཡོངས་སྤྱོད་རྫོགས་པའི་སྤྱད་སངས་རྒྱལ་སྤྱུལ་པའི་སྤྱད་ཚུ་ཨིན། ད་བཅས་ར་གྱི་ལྷ་ཁང་དང་མཆོད་བཤམ་ནང་ཡོད་མི་སྤྱད་འདྲ་དང་ལྟེ་བས་ཟིམ་གཞུགས་བརྒྱན་ཚུ་རྫོགས་མཐུན་པའི་སངས་རྒྱལ་དཀོན་མཆོག་ཨིན།

ཆོས་དཀོན་མཆོག་ངོམ་འདི་ སངས་རྒྱས་དང་ བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཚུ་གི་ ཐུགས་རྒྱུད་ལུ་ཡོད་པའི་ དམ་པའི་ཆོས་ཚུ་ཨིན། དེ་གི་རྟེན་ ཆོས་ཀྱི་པོ་སྤྱི་དང་ ཡང་དག་པའི་ལམ་སྟོན་མི་ དཔེ་ཆ་དང་ ཡི་གུ་གི་རིགས་ཚུ་ རྩེས་མཐུན་པའི་ ཆོས་དཀོན་མཆོག་ཨིན།

དགོ་འདུན་དགོན་མཚོག་ངོ་མ་འདི་ བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཚུ་དང་ འཕགས་པའི་གང་ཟག་ཚུ་ཡིན། དེ་མཚན། ང་ཅས་འདི་
ཁྱའ་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ གྲ་ཚང་འཕགས་པའི་དགོ་འདུན་ ང་ཅས་ར་ལུ་ ཡང་དག་པའི་ཚོས་རྩོད་མི་ རྩོལ་དཔོན་ཚུ་ རྩམ་
མཁུན་པའི་ དགོ་འདུན་དགོན་མཚོག་ཡིན།

གཉིས་པ། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལུ་ སྐྱབས་སུ་ འགྲོ་རྒྱལ་འདི་ཡང་ སེམས་ཀྱིས་ དུས་དང་སེམས་ལས་འགོ་བརྒྱུད་མྱེ་ སངས་རྒྱལ་
ཀྱི་གོ་འཕང་ མ་འཐོབ་རྒྱན་རྒྱུད་ སངས་རྒྱལ་ལུ་ འཁོར་བ་ལས་འགྲོལ་ནི་གི་ ལམ་སྟོན་མི་དང་། ཆོས་ལུ་ལམ། དགེ་འདུན་ལུ་
ལམ་བདེའམ་ མཉམ་གཅིག་འགྲོ་མི་ ཆེ་གསལ་ལམ་དང་ རྫོགས་དང་དང་པོ་མེས་གྲུམ་ སེམས་ཀྱི་གདིང་ལས་བརྒྱུད་དེ། ཁ་
ལས། རྒྱ་མ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོ། སངས་རྒྱལ་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོ། ཆོས་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོ། དགེ་འདུན་ལ་སྐྱབས་སུ་མཆོ།

སྒྲིབས་གནས་དམ་པ་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྒྲིབས་སུ་མཆིའོ།། ཟེར་ག་དེ་མང་མང་བགྱང་དགོཔ་དང་། གཟུགས་ཀྱིས་དཀོན་མཆོག་གི་རྟེན་དེ་ཚུ་ལུ་ཕྱག་ལུལ་ནི། སྒྲོར་ར་རྒྱབ་ནི། ཕྱག་དབང་ལྷ་སྟེ་སྒྲིབས་སུ་འགྲོ་དགོཔ་ཡིན།

གསུམ་པ། སྒྲུ་མ་ལ་སྒྲིབས་སུ་མཆི། ཟེར་སྒྲུ་མ་ལུ་དེ་སྟེ་སྒྲིབས་སུ་འགྲོ་དགོཔ་གི་དོན་དག་འདི་ཡང་མཐར་ཐུག་ལུ་རང་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་འཁོར་བའི་སྒྲིབ་བསྐྱེད་ལས་འགྲོལ་ཚུགས་པའི་སྒྲིབས་ལྷན་མིའི་དོན་ལུ་དང་གནས་སྒྲིབས་ར་བཅས་རའི་སེམས་ཀྱི་སྒྲིབ་བསྐྱེད་ལུ་ལུས་ཀྱི་ན་ཆ་ཚུ་གི་འཛིགས་པ་ལས་བསྐྱབ་ནིའི་དོན་ལུ་སྒྲིབས་སུ་འགྲོ་དགོཔ་ཡིན། དེ་ཡང་ར་བཅས་ར་ལུ་ཐར་པའི་ལམ་སྟོན་མི་ངོ་མ་རང་གི་རྩ་བའི་སྒྲུ་འདི་ཡིན་མ་ལས། སྒྲུ་མའི་སྒྲིབ་དགོ་འདུན། གསུང་དམ་ཆོས། ཐུགས་སངས་རྒྱས་ལུ་ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དེ་སྒྲིབས་སུ་འགྲོ་བ་ཅིན་སྒྲིབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་རྩ་བའི་སྒྲུ་གཅིག་ལུ་ཆོང་སྟེ་ཡོད་པ་མ་ཆད། བྱིན་རྒྱབས་མགྲོགས་པར་འཇུག་ཚུགས་པའི་དགོས་པ་སྟོན་ཡོད་པ་ལ། དང་པ་སྒྲུ་མ་ལུ་སྒྲིབས་སུ་མཆི་ཟེར་ལྷ་དགོཔ་ཡང་དེ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

བཞི་པ། སྒྲིབས་འགྲོའི་བསྐྱབ་བྱ་སྤང་སྤང་འབད་དགོཔ་ཚུ་ཡང་དགག་པའི་བསྐྱབ་བྱ་དང་བསྐྱབ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ཟེར་གཉིས་ཡོད་པ་ལས། དགག་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ཟེར་མི་འདི། སངས་རྒྱས་ལུ་སྒྲིབས་འཆོལ་ཆར་ཞིན་མ་ལས། ལྷ་གཞན་ལུ་སེམས་ཀྱི་གདིང་ལས་ཡིད་ཆེས་ཏེ་སྒྲིབས་འཆོལ་མི་བདུབ། ཆོས་ལུ་སྒྲིབས་འཆོལ་ཆར་ཞིན་མ་ལས། སེམས་ཅན་ལུ་གཞོན་པ་བཀལ་མི་བདུབ། དགོ་འདུན་ལུ་སྒྲིབས་འཆོལ་ཆར་ཞིན་མ་ལས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ཆོས་ལུ་ལོག་ལྷ་བསྐྱེད་མི་བདུབ་ཡིན།

བསྐྱབ་པའི་བསྐྱབ་བྱ་ཟེར་མི་འདི། སངས་རྒྱས་ལུ་སྒྲིབས་འཆོལ་ཆར་ཞིན་མ་ལས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་སྒྲིབ་ཏེན་ཐ་ན་སྤྲུལ་ཆག་པའི་དྲ་དུམ་ཡན་ཆད་ལུ་སངས་རྒྱས་དངོས་ཡིན། ཟེར་མནོ། ཆོས་ལུ་སྒྲིབས་འཆོལ་ཆར་ཞིན་མ་ལས་གསུང་རབ་ཀྱི་རྟེན་ཐ་ན་ཡིག་འབྲུ་གཅིག་ཡན་ཆད་ལུ་ཆོས་དངོས་ཡིན། ཟེར་མནོ། དགོ་འདུན་ལུ་སྒྲིབས་འཆོལ་ཆར་ཞིན་མ་ལས་ཐ་ན་གོ་ལ་དམར་པོ་དང་སེར་པོ་གི་དྲ་དུམ་ཡན་ཆད་ལུ་དགོ་འདུན་དཀོན་མཆོག་དངོས་ཡིན་མནོ་བའི་མནོ་བསམ་བཏང་སྟེ་གུས་ཞབས་ཀྱི་སྒྲོ་ལས་དང་པ་མོས་གུས་བསྐྱེད་དེ་ཕྱག་དང་མཆོད་པ་ལུ་འགྲོ་དགོཔ་ཡིན།

ལྷ་པ། དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལུ་སྒྲིབས་སུ་འགྲོ་བའི་ཕན་ཡོན་ཡང་། ཉང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་གུས་ཁར་ཚུད་ནི་དང་གཅིག། སྒྲུ་མ་པ་འཐོབ་ནི་གི་རྟེན་ལུ་འབྱུར་ནི་དང་གཉིས། ཉེ་མ་འབད་བའི་སྒྲིབ་པ་ཟད་ནི་དང་གསུམ། འཛིགས་པ་དང་བར་ཆད་ཀྱིས་སྒྲགས་མི་འཁལ་ནི་དང་བཞི། བསམ་པའི་དོན་ག་ར་འབྲུབ་ནི་དང་ལྷ། རྒྱ་བསོད་ནམས་ཀྱི་དགོ་བ་དང་ལྷན་ནི་དང་བྱུག། འབས་བྱང་ན་སང་གི་གནས་ལུ་མི་སྐྱེ་ནི་དང་བདུན། མགྲོགས་པ་ར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གོ་འཕང་འཐོབ་ཚུགས་ནི་དང་བརྒྱད་ཡིན་ནོ།།

སྒྲིག་འཇགས་པ།

དྲི་བ།

- ༡- སྒྲིག་འཇགས་པ་ལྟ་བུར་བའི་དོན་སྤྲོད་གྲིས།
- ༢- སྒྲིག་འཇགས་པ་ལྟ་བུར་བའི་ ཡུལ་ག་དང་ག་སྒོ་?
- ༣- ག་ཅི་འབད་ དགོན་མཆོག་ག་སྐུ་ལུ་ སྒྲིག་འཇགས་པ་དགོས་སྒོ་?
- ༤- སྒྲིག་འཇགས་པ་ཆོས་ཀྱི་ཞུགས་ལས་ སྤང་སྤང་འབད་དགོས་ག་ཅི་ར་འདུག་གོ་?
- ༥- དགོན་མཆོག་ལུ་ སྒྲིག་འཇགས་པ་མི་ཚུ་ ཞི་བདེ་འཛོམས་ལུ་སྤྲོད་ཚུགས་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་ཨིན་ནེ་?

ལྷན་ཐབས།

༣ ཉིན་མ་ཅིག་ སློན་ལམ་རིགས་བཟང་གིས་ གཉེན་གྱི་དགའ་སྟོན་ལུ་བཏབ་ཡོད་མི་ མོ་རའི་ཕྲག་པ་གི་ པར་ལུ་བཏུམ་
ད། ཉེ་མ་མཐོ་རིམ་སློབ་གྲྭ་ནང་ འགོ་དང་པ་འཕུད་པའི་བསྐྱང་གི་ སྤང་བ་ཤར་ཅུག། ཨིན་རུང་། མོ་གི་སེམས་ཁར་ ཡུན་རིང་མོ་
འབྱོར་བའི་ཤུལ་ལུ་ ག་ར་ གྲུར་འབྱོར་མིའི་ རང་བཞིན་ཅིག་ཨིན་མ་ལས། བཀྲ་ཤིས་རིག་ལྡན་གྱིས་ཡང་ མཉོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ ཉ་
གོ་རྒྱགས་འོང་། ཟེར་ མཉོ་ཅུག།

དེ་ལས། མོ་གིས་མོ་ར་གི་ཕྲག་པ་འདི་ ག་ཅི་འབད་གྲུར་འབྱོམ་ཨིན་ནེ་ ཟེར་ ཨ་རྟག་ར་མཉོ་བསམ་གཏང་མ་ཚད། བཀྲ་ཤིས་
རིག་ལྡན་ཡང་ ཉེ་མ་ མོ་གིས་ཨ་ལོ་མངལ་ཤོར་མི་དེ་ འཛོལ་སོ་ཅུག། ཟེར་བའི་ མཉོ་བསམ་ཅིག་ གཏང་དོ་ཡོད་པ་འོང་། ཟེར་
མཉོ་ཅུག། སློན་ལམ་ཡིག་ཚང་ནང་ ལཱ་འབད་མི་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ མོ་ཨ་རྟག་ར་ ཡིག་ཚང་ནང་ལས་ འོག་མོ་རའི་བྲིམ་ནང་
ལྟོད་པ་ད། སེམས་སྟོང་མི་འདི་ བྲིམ་དེ་ནང་མི་མེད་པའི་ བྲིམ་སྟོང་མ་འབད་ནི་འདི་གིས་མེན་པར་ མོ་རའི་བྲམས་བཅེ་ཅན་གྱི་
གཉེན་གྲོགས་མེད་པར་ ཨིན། ཟེར་མཉོ་སྟོད་ཅུག། མོ་གི་མཉོ་བསམ་ལུ་ ཁོ་ཡིག་ཚང་ནང་ལས་ར་ འོག་མ་ལྟོད་པ་ཨིན་ནེ་ ཡང་
ཅིན། ཆང་ཁང་ནང་འཛུལ་སོཔ་ཨིན་ནེ་ ག་ཅི་ར་ཨིན་རུང་། ང་གིས་དེ་སྟེ་ སེམས་ཁར་མཉོ་མི་འདི་ཡང་ ང་བཅས་བཟའ་ཆང་
གཉིས་ཆར་གི་དོན་ལུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཨིན་པས། ཟེར་ མཉོ་བསམ་བཏང་སྟེ་སྟོད་ཅུག།

དེ་ལས། ཉིན་མ་ཅིག་ མོ་སླན་ཁང་ནང་ལས་ ཁོ་དང་གཅིག་ཁར་ འོག་བྲིམ་ནང་འོང་མ་ད། ཉེ་མ་ མོ་ར་ལུ་རྒྱུན་འབྱུང་མི་འདི་ མཉོ་
བསམ་བཏང་སྟེ་ མིག་རྟོ་ལས་ མིག་རྒྱ་བྱང་མ་ད། ཁོ་ ཅིག་པ་ཟ་སྟེ་ མོ་གི་རྩ་བར་མ་ཉན་པའི་ གཏམ་ངན་ལེ་ཤ་སྤྲུབ་ལས། ཁོང་
གཉིས་གྱི་ མི་ཆའི་ནང་འཐབ་ནི་འགོ་དང་པ་ཨིན་མ་ལས། ཁོ་གིས་ མོ་ལུ་ རྒྱ་གཅིར་སྤྲུབ་རུང་ མོ་གི་མིག་རྟོ་ལས་ མིག་རྒྱ་དེ་
ཆད་ར་མ་ཆད་པར་ བྱང་ན་གྱི་འོག་ལུ་སྟོད་པ་ཅིག་ན། རུང་འཛོལ་གིས་ཡང་ བཀྲ་ཤིས་རིག་ལྡན་ལུ་ མོ་ལུ་རྒྱུན་འབྱུང་མི་འདི་ ཉེ་
མ་སླན་བཟའ་ནི་དེ་གིས་ ཨིན་པས། ཟེར་སྤྲུབ་ལས། བཀྲ་ཤིས་རིག་ལྡན་གྱི་སེམས་ཁར་ ཁོག་པའི་ནང་ལུ་ རྩར་ཟུག་དོ་བཟུམ་
ཕོག་སྟེ་ མོ་གིས་ལཱ་དེ་བཟུམ་ ག་དེ་སྟེ་འབད་རྒྱགས་པ་ཨིན་ནེ་ ཐང་རི་བ་རི་ ཨ་ལོ་བཏོན་གཏང་ནི་གི་ བཤལ་སླན་ལག་ལེན་
འཐབ་འཐབ་འོང་ནི་ལས། ཟེར་ མཉོ་རུང་ གཏམ་ཆོག་གཅིག་ཡང་ ཁ་ལས་མ་འཐོན་པས།

དེ་ཆོ་བྱི་རུ་ ཁོ་ཆང་གིས་ གནམ་མེད་ས་མེད་བཟུམ་ཏེ་ བྱི་རུ་བྲིམ་ནང་ འབྱི་སུ་འབད་འོངས་ཏེ་ མོ་གིས་སྟོ་བྱུམ་ད། བཀྲ་ཤིས་རིག་
ལྡན་གྱིས། རྒྱུད་གྱིས་ བཤལ་སླན་བཟའ་སྟེ་ ཨ་ལོ་བཏོན་བཏང་ཅུག་སྟོ་ ཟེར་སྤྲུབ་ད། སློན་ལམ་ཡུད་པ་ཐེངས་ཅིག་ ག་ནི་ཡང་
སྤྲུབ་མ་ཤེས་པས། ཡུད་པ་ཅིག་ཁ་ལས་ ང་གིས་ དེ་བཟུམ་འབད་ཅུག། ཟེར་ རྒྱུད་གྱིས་ག་དེ་སྟེ་ མཉོ་བསམ་གཏང་རྒྱགས་པ་སྟོ་
? ང་ ཆོ་རིམས་གྱི་སླན་བཟའ་བཟའ་མ་ཨིན། ཆོ་རིམས་སླན་གྱིས་གཞོད་ནི་ཨིན་མ་ ང་གིས་ རྩ་ལས་ར་མ་ཤེས། ཟེར་སྤྲུབ་ལས་
བཀྲ་ཤིས་གྱི་མཉོ་བསམ་ལུ་ མོ་གིས་སྤྲུབ་མི་དེ་ལུ་ བདེན་རྒྱུན་ མ་རེ་སུ་ཅིག་འབད་ དེ་འོང་ ཐལ་མིནི་ཐལ་ཆོར་མ་ད། འབྲན་འབྲ་
འབད་དེ་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཟེར་ མཉོ་སྟེ་སྟོད་ཅུག།

དེ་ལས་ཡར་སྒྲོ་སྒྲིབ་ནི་ཅིག་ལས་འགོ་བརྒྱུད་སྒྲོ་སྒྲིབ་ཀྱིས་ ཡར་ཅིག་སྒྲིབ་ན་ ཁོ་གིས་མར་ཅིག་སྒྲིབ། སྒྲོ་སྒྲིབ་འདི་ འབད་གཞག་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཨིན་ཅུང་ སྒྲོ་སྒྲིབ་འབད་མཐོང་། མོ་གིས་ བརྟེ་བའི་གཏམ་ཅིག་སྒྲིབ་ཅུང་ མགོ་སྒྲོར་བཟུམ་ཅིག་མཐོང་སྒྲོ་ ཉིང་ཅིག་ཁག་ཁག་ཅིག་ལུ་ ཟུར་སྒྲིབ་ད་ར། འོག་ མོ་གཞུགས་མ་བདེཝ་ཆགས་ཏེ་ སྒྲིབ་ཁང་ནང་སྒྲོང་དེ་ རྟ་དཔུང་འབདཝ་ད།

ཅུང་འཆོ་གིས། རྟ་དཔུང་ཨ་ལོ་སྒྲིབ་བཅིན་ རྟ་དཔུང་ཆོ་སྒྲིབ་ལུ་ བར་ཆད་འབྱུང་ནི་མས། རྟ་དཔུང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ལུ་ གཤག་བཅོས་འབད་དེ་ ཨ་ལོ་འདི་བཏོན་པ་ཅིན་ ཨ་ལོ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་འབད་ནི་ལུ་དཔུང་གཅིག་དང་། ཨ་ལོ་ཆུང་སྒྲིབ་སྒྲིབ་འབད་ནི་ལུ་ དཔུང་གཞུམ་ཡོད་ ཟེར་སྒྲིབ་ད། མོ་གི་མཚོ་བསམ་ལུ་ བཀྲ་ཤིས་རིག་ལུ་འདི་ ཨ་ལོ་ལུ་ གནམ་མེད་ས་མེད་ དགའ་མི་ཅིག་ཨིན།

ད་ལྟོ་ཆུན་ཆོད་ཡང་ ཁོ་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྤངས་འདི་ ཉེ་མ་གི་གནས་སྤངས་ནང་ ཅུ་ལས་འབག་འོང་མ་ཆུགས་པར་ ཡོད་མི་ལུ་བཏུ་བཅིན། ང་ར་ ཤི་སོ་ཅུང་ རྟ་མེད་ཟེར་མནོ། གཤག་བཅོས་ མ་འབད་བར་ ཨ་ལོ་སྒྲིབ་ནི་གུ་ སྒྲོ་ཐག་བཅད་ད་ཅུག།

དེ་ལས་ སྒྲིབ་དགུ་ཆོད་སྒྲོ་ མོ་གིས་ཨ་ལོ་ བུམ་གཅིག་སྒྲིབ་ཅིག་ར་ མོ་རའི་ ཨ་ལོ་གི་དཔུང་ལམ་ཡང་བཏུ་འོང་མེད་པར་ གནམ་བུར་གྱི་དུས་ལུ་ འཇའ་ཆོན་གཞི་བཤེགས་པ་འདི་ ཡུད་པ་ཅིག་ལུ་ཡལ་དོ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་ འོག་སོ་ཅུག། དེ་བསྐྱང་ལས་ ཁོ་ གནམ་ཉིན་མ་ཨིན་ན་? ཅུབ་མོ་ཨིན་ན་? མ་ཤེས་པར་ གནམ་མེད་ས་མེད་ སྒྲོ་ཐག་སྒྲིབ་བྱུང་ཅུག། གཞན་དལ་གཞི་ མོ་དང་ང་ཤི་ ཅུང་ གཅིག་ཁར་ཤི་དགོཔ་ཅིག་ཨིན་ཅུང་། བར་ན་རྒྱུན་ཅིག་གིས་ དེ་གི་སེམས་ལུ་ཐོ་རྒྱུ་མི་འདི་ འདག་མ་ཆུགས་པར་ ཉེ་བཟུམ་གུ་ཐུག་ཆི། བུམ་འདི་གི་དོན་ལུ་ ང་མ་ཤི་བར་སྒྲིབ་ནི་དེ་ གཤམ་ཆེ་བས། ཟེར་མནོ་སྒྲོ་ ཅུ་ འགོངས་ཏེ་སྒྲིབ་ཅུག།

ཨ་ལོ་སྒྲོ་ བཀྲ་ཤིས། ཉིན་མ་ཅིག་འབདཝ་ད་ རྟ་དཔུང་ཆོ་སྒྲིབ་ཆོ་གི་ཉིན་ དེ་བཟུང་གི་ ཡི་གུ་འདི་ལྷག་འོང་། ང་ ཆོ་ལས་འདས་ཅུང་ རྟ་དཔུང་ དགའ་བའི་སེམས་འདི་ བཟོད་མི་ཆུགས་ནི་ཨིན་པས། མ་ལ་ ང་ར་ ཤི་ནི་ཨིན་མ་འདི་ ཉེ་མ་ལས་ཤེས་ཅི། ཅུང་འཆོ་གིས་ ཨ་ལོ་སྒྲིབ་ཅིན་ རྟ་དཔུང་ མི་འབད་སྒྲིབ་མི་ཆུགས། ཟེར་ སྒྲིབ་སྒྲིབ་འབད་ ཅུང་། ང་གིས་ ཨ་ལོ་སྒྲིབ་བཅིན། རྟ་དཔུང་ཆོ་སྒྲིབ་ཅིག་ སེམས་པམ་སྒྲེར་ སྒྲིབ་འོང་མནོ་སྒྲོ། ཨ་ལོ་འདི་ སྒྲིབ་ནི་འབད་སྒྲོ་ཐག་བཅད་ ཅི། མ་ལ་ཨ་ལོ་དགོན་གི་ རེ་འདོད་འདི་ རྟ་དཔུང་ཡོད་དོ། བཟུམ། ང་ལུ་ཡང་ སྒྲིབ་འབད་ར་སྒྲིབ་ཅི། དེ་འབདཝ་ད་ ང་ལུ་ ཨ་ལོ་དང་ གཏོང་སྒྲོར་རྒྱུ་སྒྲིབ་ཆོད་ནིའི་ ལས་དང་གནམ་བསྐྱོས་མ་བྱུང་། ང་ མེད་པའི་ཤུལ་ལུ་ དེའི་ལུས་ལས་མཆོད་མི་ ཨ་ལོ་འདི། བུ་ཨིན་ ཅུང་བུམ་ཨིན་ཅུང་ ཨ་ལོ་དེ་གི་ཁ་བྱུག་ལས་ཡང་ བྱུག་བཅུ་ཡོད། ཟེར་ སྒྲིབ་གནང་། བཀྲ་ཤིས་ ང་གིས་ཆུང་ འཇམ་སྒྲིབ་ནང་ བཀོ་བཞག་འབྱོར་མི་འདི་ལུ་ བཟོད་པ་བཞེས་གནང་།

ཨིན་ཅུང་། ལྷ་རན་ཆོད་མེད་པ་ཅིག་གི་འོག་ལུ་ ད་ལྟོ་ཆུན་ཆོད་ཀྱི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་འདི་ ད་མིང་གཅིག་ལས་བཀལ་ མ་ལུས་སྒྲིབ་ཅེ་ཟེར་ མོ་གི་ཅ་ལ་ཆུ་ལུ་ ལག་པ་འདོགས་ཆུགས་མ་ཆུགས་པ་འབད་ སེམས་ལས་ མཚོ་བསམ་བརྒྱུད་དང་སྒྲིབ་ཤར་ མིག་ལས་མིག་རྒྱ་ རྒྱུ་རྒྱུན་བཟུམ་བབས་ཏེ་ ཉིན་མ་ཅིག་ མོའི་ཅ་ལ་ཆུ་བསམ་པའི་བསྐྱང་ མོ་ར་གི་ཉིན་དེ་བཟུང་ ཁ་བྱང་ ཁོ་ལུ་འབད་དེ་ ཡི་གུ་ཅིག་ བྲིས་ཏེ་ བཞག་ཡོད་པ་མཐོང་སྒྲོ། ལྷག་བཏུ་བའི་བསྐྱང་ལས་མ་ ཟེར་བྲིས་ཡོད་པ་མཐོང་མ་ལས། དབའེ་ ང་གིས་ མོ་ལུ་ འབད་གཞག་ ག་ཇམ་འབད་མི་དེ་ ང་རའི་སྒྲོན་ཨིན་མ་མས། སྒྲིབ་ ཟེར་ སྒྲོ་འབྱོད་བསྐྱེད་དགོཔ་བྱུང་ཅུག།

སློབ་ཚན་ ༢ པ། རྒྱ་རྒྱུ་སློབ་མཁུ་

སློབ་མཁུ་འདི་ མི་ཡ་རབས་ཀྱི་ མཐོ་བསམ་གཏང་ཐངས་ཅིག་ཡིན། གཅི་ར་འབད་རུང་ ཀྱན་ལ་ཕན་པའི་མཐོ་བསམ་ གཏང་ ཚུགས་དགོས་ཡིན། ལཱ་དང་བྱ་བ་གཅི་ར་འབད་རུང་ རང་རྒྱུ་གཅིག་གི་དོན་ལཱ་མཐོ་པར། ཆ་ལོགས་ག་ར་ལཱ་ ཕན་པའི་མཐོ་ བསམ་གཏང་དགོ། གཞན་དོན་ཡིན་རུང་། དམངས་ཀྱི་ དོན་དག་ཡིན་མཁུ་། ཟེར་མ་བཞག་པར་ རང་དོན་ལཱ་ཕོག་བཟུམ་ འགན་ཁག་འབག་སྟེ། འབད་དགོས་ཚུ་གི་སྒོར་ལས་ མཐོ་བསམ་གཏང་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་དང་། ལཱ་ འབད་ཚུགས་པ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ ལཱ་ རྒྱ་རྒྱུ་འབད་ གདམ་ཁ་རྒྱུ་ཡིན།

རྒྱ་རྒྱུ་གཉིས་པ། སློབ་མཁུ་འདི། ལྷ་ལ་ནི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྒྱ་རྒྱུ་འདི་དང་གཅིག་ཁར་ གཤམ་འཁོད་ ལྷ་ག་དེབ་དང་ ལྷ་ན་ ཐབས་ལྷ་ག་དེབ་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔེ་གི་ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་ལྷ་ག་སྟེ་ རྒྱ་རྒྱུ་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཕྱི་རིག་ཤེས་ཡོན་ཡར་ རྒྱུ་གཏང་དགོས་ཡིན་ནོ།

ལྷ་ག་དཔེ་པའི་ ལྷ་ག་དེབ་ཀྱི་མིང་།

- ༡- ལམ་འབྲུག་རྒྱུ།(ལྷ་ག་དེབ་)
- ༢- སངས་རྒྱལ་གྱི་བརྟེན་(ལྷ་ག་དེབ་)

དེ་མ་ཚད། དཔེ་མཚན་ནང་ལས་ཡང་ རྒྱ་རྒྱུ་འདི་དཔེ་པའི་ལམ་འབྲུག་ཚུ་ ལེན་ཏེ་ ལྷ་ག་ཐོ་བཞག་སྟེ་ ལྷ་ག་ནི་ལཱ་བརྟེན་ཏེ་ ཐོས་པའི་ ཤེས་རབ་ བོད་འཕེལ་གཏང་ནི་ལཱ་ བརྟེན་དགོས་ཡིན་ནོ།

༡. རྒྱལ་ཚུལ།

མཐའ་འཁོར་གནས་སྤངས་ཀྱི་ ཕན་གཞི་ཉ་གོ་ནི་དང་ ལྷག་རིག་ཡར་སྐྱོད་དང་ རྒྱལ་ཚུལ་དང་འབྲེལ་བའི་ མིང་ཚིག་ཤེས་ཐབས་ལུ།

༢ ཉེ་མ་འབྲུག་རྒྱལ་དང་པ་ ཞལ་བཞུགས་པའི་
སྐབས་ བསམ་གྲུབ་ལྟོངས་མཁར་ཆ་འོག་ གཡུས་འདི་ཕམ་
ལུ་ ཨལ་རྩེ་དང་ ཨམ་དབང་མོ་ བཟའ་ཚང་གཉིས་ལུ་ བུ་
བདུན་དང་ བུ་མོ་བྱུག་སྟོད་ལུ། དེའི་སྐབས་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་
ནང་ དཔལ་འབྱོར་གྱི་འོང་འབབ་ཚུ་ རྒྱ་རྒྱུ་བྱུགས་ཅིག་
ལས་བརྒལ་མེད་པ་དང་། ཟ་སྟོད་འབད་ནིའི་ས་ཞིང་ཉུང་
བཟའ་ཚང་མང་སྟེ་འཚོ་བ་གིས་ ལང་མ་རྒྱགས་པར་ མི་ཚེ་
འཚོ་སྦྱང་འབད་ནི་ལུ་ ལཱ་ཁག་གཏང་དོ་ ཡོད་པ་མས།

དེ་འབདམ་ལས་ ཨལ་རྩེ་ཐབས་འབད་ནིའི་ཐབས་ཤེས་
གཞན་ག་ཅི་ཡང་མ་འཐོབ་ལས། མཚུགས་ལུ་ ཁོང་རའི་ ཁྱིམ་
གྱི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ ཤིང་རིགས་ག་ར་བརྒྱུ་སྟེ་
ཤིང་ཆས་བཟོ་ཞིན་མ་ལས་ སྤེལ་ཚོང་འཐབ་སྟེ་ མི་ཚེ་སྦྱང་
སྟོད་ལུ།

དེ་ལས་ ཁྱིམ་གྱི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ ཤིང་རིགས་ག་
ར་ བརྒྱུ་སྟེ་སྤེལ་ཚོང་འཐབ་ཆར་ཉེ་ ལོ་དག་པ་ཅིག་གི་རྒྱབ་
ལས་ ཁྱིམ་གྱི་སྤོ་ལོགས་ཁར་ཡོད་པའི་ རྒྱ་འདི་ཡང་སྐམ་སུ་
སྐམ་སུ་འགྱོ། གཞུགས་ལུ་ཡང་ རྒྱ་གཞི་འདྲ་མིན་ སྤྱ་
ཚོགས་བྱུང་སྟེ་ དཀའ་ངལ་ སྤོམ་བྱུང་ལུ། ཨིན་རུང་། ཁོང་
བཟའ་ཚང་ཚུ་གིས་ གཞི་ཉེན་འདི་ཚུ་ ག་ཅི་ལས་བྱུང་
འབྱུང་མ་ཨིན་ནུ་ དབྱེ་བ་མ་དབྱེད་པར་ ཁྱིམ་ལས་ཐག་རིང་
སར་ཡོད་པའི་ ཤིང་རིགས་ཚུ་ཡང་ ག་ར་བརྒྱུ་སྟེ་ ཚོང་
འབྲེལ་འཐབ་ལས་ གནམ་དབྱུན་ རྒྱ་སྐམ་ གནམ་བྱུར་
ཆར་བ་རྒྱབ་ད། ཁྱིམ་གྱི་ལྷག་ལས་མར་ ས་རུང་ཆད་པ་གིས་

མ་ཚད་ ཨལ་རྩེ་བུ་གསུམ་དང་བུ་མོ་ལུ་ རྒྱ་གཞི་འདྲ་མིན་
གིས་ན་སྟེ་ ཤི་རྒྱུན་ཚུ་ཡང་བྱུང་ལུ།

ཁོང་གི་སེམས་ཁ་ལུ་ ག་ཅི་འབད་ཨིན་ནུ་? ཟེར་ མནོ་
བསམ་བཏང་སྟེ་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ག་ར་ ཆ་ལོགས་ཚུ་ལུ་ དུངས་
འཕྲོས་འཕྲོས་འབད་སྐབ་ད། མི་རྒྱུ་གིས་ ཁུངས་འདྲ་མིན་སྤྱ་
ཚོགས་ སྤྱབ་མིའི་ནང་ལས་ མི་མང་ཤོས་གིས་ར་ གཞི་དོ་
ཉེན་དེ་ཚུ་ ཁྱོད་གྱི་ཁྱིམ་གྱི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་པའི་ ཤིང་
རིགས་ག་ར་བརྒྱུ་སྟེ་ཚུ་ལས། འབྱུང་ཚུ་ཡང་སྐམ། ས་རུང་
ཆད་ སྤོག་རྒྱུང་ལོགས་ཤོམ་ མ་འཐོབ་ལས་ རྒྱ་གཞི་འདྲ་
མིན་གིས་ན་སྟེ་ ཤི་རྒྱུན་འབྱུང་མི་འདི་ དེ་གིས་འབད་ཨིན།
ཟེར་ ཁ་མཐུན་མ་འབད་ སྤྱབ་མི་བྱུང་ལུ།

དེ་ལས་ ཨལ་རྩེ་རྩེ་བཟའ་ཚང་ཚུ་ཡང་ མནོ་བསམ་ལོགས་
ཤོམ་འབད་ བཏང་བཏུམ་ད། དེ་བདེན་ནི་མས་ མནོ་སྟེ། དུས་
འདི་ལས་ འགོ་བཙུགས་ཉེ་ ཁོང་གིས་ ཉེ་མ་བརྒྱུ་ཡོད་
པའི་ ས་གནས་ཚུ་ནང་ ཤིང་རིགས་སྤྱ་ཚོགས་ཚུ་བཙུགས།
ས་གནས་ཀྱི་གནས་བདག་ཚུ་ལུ་ གསོལ་ཁ་ཐུལ་ཉེ་ མཐའ་
འཁོར་བདག་འཛིན་ འཐབ་པའི་བསྐྱང་ལས་ ལོ་དག་པ་ཅིག་
གི་རྒྱབ་ལས་ རྒྱ་ཡང་ལོག་སྟེ་ར་ ཨལ་རྩེ་ག་ཨིན་མ་འབད་
ཐོན། རྒྱ་གཞི་ཚུ་ཡང་ ཉུང་སུ་ཉུང་སུ་འགྱོ། ས་རུང་ཆད་ནི་
ཚུ་ཡང་ མར་ཕབ་རྒྱབ་ཚུགས་ལུ།

དེ་ལས་འབད་ན། ཨལ་རྩེ་རྩེ་བཟའ་ཚང་ཚུ་གིས་ རྒྱལ་ཚུལ་
མེད་པ་ གཏང་མ་བཏུབ་པའི་སྐྱོར་ལས་ ཉ་གོ་སྟེ་ གཡུས་
ཁའི་མི་གཞན་ ཁོང་བརྒུམ་གྱི་ བྱ་སྟོད་འབད་མི་ཚུ་ལུ་

ནགས་ཚལ་ བརྒྱུ་མ་བུ་པའི་སྐྱོར་ལས་ གོ་བ་དང་ ཡོད་པ་ལས། ད་ཅེས་ནངས་པ་ གཡུས་ཚན་འདི་ནང་ གིག་
བསྐྱབ་བྱ་ཚུ་གིས། ནགས་ཚལ་ བརྒྱུ་པ་ཅིན་གཞན་པ་དང་ གི་གིང་ (ལྷ་གིང་) ལེ་ག་ཡོད་པའི་ཁྱད་པ་དང་ ནགས་ཚལ་
མ་བརྒྱུ་པར་བཞག་པ་ཅིན་ བན་པ་ག་དེ་སྤེལ་ ཡོད་ག་? སྤང་སྐྱོབ་འབད་བའི་ ལས་ལུགས་ཚུ་ཡང་ གཞི་འདི་ལུ་
བསྐྱབ་སྐྱོན་འབད་དེ་ རྩལ་ལས་ གཡུས་ཚན་འདི་ནང་ལུ་ བརྒྱུ་པ་ རྩལ་ལུགས་ རྩལ་ལུགས་ རྩལ་ལུགས་
ནགས་ཚལ་གྱི་འབྱོར་པ་ཚུ་ རྩལ་ལུགས་ཚོགས་ཏོག་ཏོ་ རྩལ་ འབྲུག་གོ།

དྲི་བ།

- ༡- སྤང་འདི་གིས་ རྩལ་ལུགས་ཚོགས་ཏོག་ཏོ་བཞག་པ་མས་?
- ༢- རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ བདག་འཛིན་ཟེར་བའི་སྐབས་ ག་ཅི་ར་ བདག་འཛིན་འབད་དགོཔ་ཨིན་ན་? དེ་
ཅེ་བཞིན་ ཐོ་བཞེད་ཀྱིས།
- ༣- ཚོགས་མཛུགས་ལུགས་ལེན་འཐབ་སྤྱོད། ཞལ་བཞུགས། རྩལ་ལུགས་ རྩལ་ལུགས་ རྩལ་ལུགས་ རྩལ་ལུགས་ རྩལ་ལུགས་
ཚོགས་ཚུ་གི་ གོ་དོན་ འཛུགས་
- ༤- མི་སྤྱོད་ རང་བཞིན་གནས་སྤངས་ཀྱི་བར་ན་ འབྲེལ་བ་བཞག་དགོཔ་མི་འདི། ག་ཅི་ལས་བརྒྱུ་པ་ཨིན་ན་?

༢. སེམས་ཀྱི་ནད་གཞི།

རང་གི་མི་ཚེའི་ འབྲེལ་བ་ལུ་ མཚོ་བསམ་དང་ལག་ལེན་ དབྱེ་དབྱེད་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ བསྐྱབ་བྱ་ཉན་བཤད་ཀྱི་རིག་ཐུལ་འཕྲོ་
ཐབས་ལུ།

༣ སློབ་དཔོན་རྒྱ་བཟང་དང་ ཨམ་ཡིད་བཟང་སློལ་མ་གཉིས་ལུ་ ཨ་ལོ་ཡོད་ཅུང་མེད་ཅུང་ བུ་ཕུན་ཚེགས། ཟེར་མི་
གཅིག་ ཡོད་པ་ཨིན་པས། སློབ་དཔོན་རྒྱ་བཟང་འདི་ རི་མོ་ལུ་མ་ཁས་ནི་དེ་གིས་ ལཱ་འདི་འོང་འབབ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ སྤྲོད་པ་ཅིན་
ཁྱིམ་ག་ནི་བ་ལེགས་པ་གི་ནང་ལུ་དང་། འགྱོ་བ་ཅིན་ སྤྱུམ་འཁོར་ནང་ རྒྱ་ཅ་ལ་ག་ཅི་གི་ཐད་ལས་འབད་ཅུང་ འབོལ་ཏྲོག་ཏྲོ་འབད་
སྤྲོད་མི་ཅིག་ཨིན་པས།

ཚར་གཅིག་ སློབ་དཔོན་རྒྱ་བཟང་ ཤར་ཕྱོགས་ཁ་ཐུག་ལུ་ ལཱ་འབད་བར་འགྱོཝ་ད། མིག་གིས་མ་མཐོང་པའི་ རྒྱུ་རྒྱུ་པ་གིས་
འབད་ སྤྱུམ་འཁོར་ཐུག་རྒྱུ་བྱུང་སྟེ་ ག་ཤགས་སོ་རུག། བུ་ཕུན་ཚེགས་འདི་ ལོ་བཅུ་གསུམ་ལང་མ་ད་ སློབ་རིམ་བདུན་པ་ནང་
དབྱེ་ཆ་ལྷོ་བ་དོ་ཡོད་པ་ལས། ཁོ་ ལོ་ན་རྒྱུང་བའི་སྤྱབས་ཀྱིས་ ཨུ་པ་ཁྱོང་ས་སོ་རུང་ རྒྱ་རྒྱ་ཆེན་མོ་ར་མ་ཕོག་པས། ཨམ་ཡིད་བཟང་
སློལ་མ་འདི་ནི་ གནམ་ཉིན་མ་དང་ཕྱི་རུ་ ག་ཅི་ཨིན་ན་? མ་ཤེས་པའི་ རྒྱ་རྒྱ་ཕོག་ཆི་རུག། ཨིན་ཅུང་ འགྲོས་ཀྱིས་བཏང་སྟེ་ ཨུ་པ་
མེད་པའི་ཤུལ་ལུ་ ཨམ་ཡིད་བཟང་སློལ་མ་གིས་ བུ་ཕུན་ཚེགས་འདི་ སློ་གཏང་ས་ཅིག་འབད་ བཟོ་ནི་ལུ་ ཐབས་ཤེས་གང་དུག་
བཏོན་ཏེ་སྤྲོད་རུག།

བུ་ཕུན་ཚེགས་ཀྱིས་ཡང་ ཨའི་གིས་བྱིན་མི་འདི་ི་བཟའ་ བཀོལ་མི་དེ་འབད་དེ་ ཨའི་ཡང་ལྷ་རྒྱ་རྒྱ་སངས་སུ་ཅིག་འབད་ སྤྲོད་པའི་
བར་ན་ར། མི་རྒྱ་པའི་ཁ་ཤུགས་རྒྱ་ཆེན་དང་། སེམས་བདག་མེད་གཞན་གྱི་རྩེད་མོ་ཟེར་ སྤྱབ་དོ་བཟུམ་ ཆ་རོགས་ཀྱི་ དབང་ལུ་
ཐལ་ཏེ་ མེན་པའི་ལཱ་དང་ མ་བཏུབ་པའི་ཟས་བཟའ་སྟེ་ ཨའི་དང་སློབ་དཔོན་གྱིས་ ག་དེམ་ཅིག་གསུངས་ཅུང་། རྟོའི་གྲུ་རྒྱག་དོ་
བཟུམ་ ཉན་མ་བཏུབ་པའི་དུམ་ཁར་སྤྲོད་རུག། དེ་ལས་ ཨའི་འདི་ འཕྲལ་འཕྲལ་འབད་ན་དོ་བཟུམ་ འཕྲལ་འཕྲལ་འབད་ སེམས་
ཟང་ཟང་ཐལ་ཏེ་ ལོ་གཉིས་དེམ་ཅིག་ སྤྱན་བཅོས་འབད་ཅུང་ ཕན་ཐོགས་འབྱུང་མ་ཚུགས་པར་ སློ་སི་སི་ཐལ་སོ་རུག།

དེ་ལས་ ལོ་གསུམ་ཁ་མ་ཚང་མ་ཅིག་ཁར་ མི་ག་ར་གིས་ བུ་ཕུན་ཚེགས་ལུ་ བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་མ་ལས། མཚོ་ལོག་ཅིག་ བསྐྱེད་པའི་
བསྐྱང་ལས་ནི་ ཨའི་འདི་ ཉེ་མ་ཨུ་པ་ཁྱོང་ས་སོ་པའི་ རྒྱ་རྒྱ་མ་སངས་པའི་གྲུ་ བུ་རྩེད་སྤྲོད་རྒྱ་སེམས་ཕམ་པའི་ རྒྱ་རྒྱ་ཀྱིས་
ནད་གཞི་སློལ་ཅིག་ལུ་ ཁྱུར་སོཔ་ཨིན་པས། མཐར་ཐུག་ལུ་ ཅུང་འཚོ་མཁས་པ་ཅིག་གིས་ བཅོ་ཁ་རྒྱབ་ནི་དུམ་ཚོད་ འཕྱིས་སོ་
རུག། ཟེར་ ཕུན་ཚེགས་ལུ་གསུངས་པའི་བསྐྱང་ལས་ ཨའི་འདི་ ལུས་དང་རྒྱུ་ཤེས་ ཁ་འབྲལ་ནི་དུམ་ཁར་དཔགས་ཆི་རུག།

དེ་ལས་འབད་ན། ཕུན་ཚེགས་འདི་ ཁོ་ར་གི་སྤྱོད་རན་ སེམས་ཁར་དུག་ཏེ་ སློ་འགྱོད་བསྐྱེད་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་ ཁོ་ར་གི་བྱང་ཁོག་གྲུ་

ཁོ་ར་གིས་བརྒྱུད་ཏེ་ད་བརྒྱུད་ཀྱི་མི་སྡེ་སྡེ། རང་ཆ་རོགས་རལ་པའི་ཁར་ཉན་ཏེ་ཕམ་དང་སློབ་དཔོན་གྱིས་གསུང་མི་ལུ་མ་
ཉན་པའི་ལུ་ལྟལ། ལའི་གི་སློབ་ལུ་གནོད་པའི་སློབ་གཙོ་གི་གཤེད་མ་ངོ་མ་དག་གིས་འབད་དེ་ཉུག། ཟེར་ག་དམ་ཅིག་སློ་
འགྱོད་བསྐྱེད་ཅུང་། དེ་བསྐྱེད་ལས་ལའི་ལུ་ཕན་པ་ནག་འབྱུང་ཅིག་ཡང་འབྱུང་མ་ཚུགས་པར་རང་མི་ཚོ་གཅིག་གི་དྲིན་ཅན་
གི་ལའི་འདི་ཚོ་ལས་འདས་སོ་ཉུག་གོ།

སློབ་ལྟལ།

དྲི་བ།

- ༡- ཕ་མའི་བསྐྱེད་བྱ་ཉན་དགོ་མི་འདི་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཉིན་ན་?
- ༢- ལྷག་བསྐྱེད་ཚུ་བཟོད་ཐབས་འབད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན་སློབ་ག་ཅི་འོང་གོ་?
- ༣- འོག་གི་ཡིག་རྒྱགས་འདི་ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་ཞིན་མ་ལས། མིང་དང་བྱ་ཚིག་སོ་སོར་བཏོན་
དཔེར་ན།

སློབ་ལྟལ། མིང་།

འབད།

བྱ་ཚིག།

སློབ་ལྟལ་བཞི་དང་ལུ་འབད་མི་སྡེ་ཚན་ལེ་བཟོ་ཞིན་ན། སྡེ་ཚན་ནང་ལུ་དང་པ་ར་ཡིག་རྒྱགས་འདི་རང་རྒྱུད་འབད་ལྷག་ནིའི་སླུང་
བ་འབད། དེ་ལས་སྡེ་ཚན་ནང་སློབ་རྒྱུ་འབད་ལྷག་བཟུག། གཅིག་གིས་ལྷག་པ་ད་གཞན་མི་ཚུ་གིས་རྫོང་སློབ་དང་གཅན་
མཚམས་མཁྱེད་སྡེ་ཚུ་གི་ཐོག་ལས་ནང་རྫོག་དབྱེ་ཞིབ་འབད།

༣. དགོ་བ་བཅུ།

དགོ་བ་བཅུ་ནི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཕྱི་ཕྱོད་ལ་ཆོས་དང་འབྲེལ་བའི་མིང་ཆོག་དང་། གོ་དོན་ཚུ་ཤིས་ཐབས་ལུ།

༤ དགོ་བ་བཅུ་ཟེར་མི་འདི་ མི་དགོ་བ་བཅུ་སྤངས་དྲ་ དགོ་བ་བཅུ་ཨིན་པས། དེ་ཚུ་རེ་མེ་བཞིན་དུ་ ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་ གྱི་སྒྲོ་ལས་ སྤང་སྤང་འབད་དགོ་པའི་ དགོ་བ་དང་མི་དགོ་བའི་རོམ་འཛོན་ ཁ་གསལ་ གཤམ་གསལ་བཟུམ་ཨིན།

ཀ) ལུས་གྱི་ལས།

༡. རྣོག་གཅོད། ཟེར་མི་འདི། མི་དང་སེམས་ཅན་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ དེ་ཚུ་གསལ་ནི་དང་ གསལ་བཅུག་ནི་ ཚུ་ མི་དགོ་བ་ཨིན། དེ་སྤངས་ཏེ་ སེམས་ཅན་གསལ་ནི་ཁར་ལྟོད་མི་ཚུ་ གསལ་མ་བཅུག་པར་ ཆོ་ཐར་གཏང་ནི་དང་ རང་གིས་སེམས་ཅན་མི་གསལ་ནི་ཚུ་ དགོ་བ་ཨིན།

༢. མ་བྱིན་ལེན་པ། ཟེར་མི་འདི། གཙོ་བོ་ཨུམ་མ་བརྟུ་ནི་དང་ རྩོམ་པ་གིས་ བྱིན་བྱིན་མེད་བཞིན་དུ་ རང་ གིས་འབྲུ་འབག་འོང་ནི་དང་ ལེན་ནི་ཚུ་ མི་དགོ་བ་ཨིན། དེ་སྤངས་ཏེ་ རྩོམ་པ་དགོ་པས། ཟེར་ སྤང་མི་ཚུ་ལུ་ རང་གི་ རང་དབང་ཡོད་པའི་ ཅ་ལ་ཚུ་ བྱིན་པ་གཏང་ནི་འདི་ དགོ་བ་ཨིན།

༣. འདོད་ལོག། ཟེར་མི་འདི། འདོད་པའི་ ལོག་པར་གཡེམ་པ། ཟེར་ རང་དང་རོ་ཆོ་ལོག་མི། གཞན་གྱི་ གཉེན་གྲོགས། ལོ་ན་མ་སྤྲིན་པ། ས་ཆ་དང་དུས་ཚོད་ ཚུ་ལ་མཐུན་མེན་ས་ནང་ འདོད་པ་སྦྱོང་ནི་ཚུ་ མི་དགོ་བ་ཨིན། དེ་ ཚུ་སྤངས་ཏེ་ སྤྲོམ་པ་བསྐྱུང་ནི་དང་ རང་གི་གཉེན་གྲོགས་ལུ་ ཐ་དམ་ཆོག་བསྟེན་ཏེ་ སྦྱོང་ནི་འདི་ དགོ་བ་ཨིན།

ཁ) རང་གི་ལས།

༡. རྩུན་ཆོག། ཟེར་མི་འདི། དགོད་བྲ་དང་དོན་ལས་ ག་ཅི་འབད་རུང་མེན་མི་འདི་ ཨིན། ཟེར་སྤྲུལ་ ཨིན་མི་ འདི་ མེན། ཟེར་ ཤོབ་རྒྱལ་མི་འདི་ མི་དགོ་བ་ཨིན། དེ་སྤངས་ཏེ་ གཏམ་དང་ལོ་རྒྱུས་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ སྤང་སྤྱོད་ སྤང་མི་འདི་ དགོ་བ་ཨིན།

༢. སྤྲུལ་ ཟེར་མི་འདི། རྩོམ་པ་གྱི་བར་ན་ སྤང་བཏང་སྟེ་ མ་མཐུན་མ་བཟོ་ནི་འདི་ མི་དགོ་བ་དང་། དེ་སྤངས་ ཏེ་ མ་འགྲིག་པར་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ འཆམ་ཁ་བཟོ་ནི་འདི་ དགོ་བ་ཨིན།

༣. ཚོག་རྒྱལ། ཟེར་མི་འདི། རོགས་ལུ་ ཚོ་བཟླ་གཏང་ནི་དང་ ཁ་ཐོག་པ་སྒྲུབ་ནི་ ཁ་གཏང་ནི་དེ་ཚུ་ མི་དགེ་བ་
ཡིན། དེ་སྤངས་ཏེ་ ག་ར་ལུ་ གཏམ་ཉན་ཏྲང་ཏྲ་སྒྲུབ་ནི་དང་ རོགས་ལུ་སྒྲུབ་པ་མ་རྒྱབ་པར་ བསྟོད་པ་རྒྱུབ་ནི་འདི་
དགེ་བ་ཡིན།

༤. དག་འབྲུལ། ཟེར་མི་འདི། དོན་དག་མེད་པའི་ བཤད་ཐོ་བཟུལ་ཏེ་ རོགས་ཀྱི་གཡོག་ལུ་ དཀྲོག་ནི་དང་།
ལཱ་ལུ་ཐོགས་ཆགས་ཞུགས་བརྒྱུག་ནི་ཚུ་ མི་དགེ་བ་ཡིན། དེ་སྤངས་ཏེ་ དོན་དག་ཡོད་པའི་ཁ་བཞོད་དང་ བསྒྲུབ་བྱ་
བྱིན་ནི་ཚུ་ དགེ་བ་ཡིན།

ག༽ ཡིད་ཀྱི་ལས།

༡. བརྒྱབ་སེམས། ཟེར་མི་འདི། རོགས་ཀྱི་མི་དང་ཅ་ལ་ལུ་སེམས་ཤོར་ཏེ་ རང་ལུ་འཐོབ་ཐབས་ཀྱི་ བསམ་
པ་བསྐྱེད་ནི་འདི་ མི་དགེ་བ་ཡིན། དེ་སྤངས་ཏེ་ རོགས་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་མི་ལུ་ རང་ཡང་རལ་རངས་ཏེ་ ཚོགས་
ཁར་ཚུད་ཅུག་མཐོ་སྟེ་ དག་འབ་བ་བསྒྲོམ་ནི་དང་། ཁོ་ལུ་ ད་རུང་ ལེགས་ཤོམ་འཐོབ་བརྒྱུག། ཟེར་ སྒྲོན་སེམས་བསྐྱེད་
ནི་འདི་ དགེ་བ་ཡིན།

༢. གཞོད་སེམས། ཟེར་མི་འདི། རོགས་ལུ་ རལ་མ་རངས་པར་གཞོད་བརྒྱུག་ ལེགས་ཤོམ་འོང་མ་བརྒྱུག།
ཟེར་བའི་བསམ་པ་འདི་ མི་དགེ་བ་ཡིན། དེ་སྤངས་ཏེ་ ག་ལུ་ཡང་ཕན་ཐོགས་ནི་གི་ བསམ་པ་བཟང་པོ་བསྐྱེད་ནི་འདི་
དགེ་བ་ཡིན།

༣. རོག་ལྷ། ཟེར་མི་འདི། རོགས་ཀྱི་ཚོས་དང་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ལུ་ བྱ་ཉེས་ཡིན། ཟེར་ མཐོ་བསམ་ཁ་གཏང་ནི་
དང་ ལས་རྒྱ་འབྲས་མེད། ཟེར་ མཐོ་བསམ་ཁ་གཏང་ནི་ཚུ་ མི་དགེ་བ་ཡིན། དེ་སྤངས་ཏེ་ ཚོས་ལུ་ དད་པ་དང་དག་སྣང་
བསྐྱེད་ ལས་རྒྱ་འབྲས་ བསྐྱེད་པ་མེད། ཟེར་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་ནི་ཚུ་ དགེ་བ་ཡིན།

སྒྲོབ་ལཱ། སྤྱི་བ།

- ༡- མི་དགེ་བ་བརྟེན་ཟེར་མི་ ག་ཅི་ར་ཡིན་ནེ་? བརྟེན་བསྐྱུས་ཏེ་གིས།
- ༢- རྒྱོད་ཀྱིས་ མི་དགེ་བ་བརྟེན་ལས་ ག་ཅི་ར་སྤང་ཚུགས་ནི་བརྒྱམ་ཚོར་མ་མས་གོ་? ཐོ་བཞོད་འབད།
- ༣- དག། ལུས། རྒྱ། ཡིད། མ་བྱིན་ལེན་པ། ཟེར་བའི་ཚོག་ཚུ་གི་ རྣམ་གངས་གིས།
- ༤- མི་སྤེའི་དོན་ལུ་ ཞབས་ཏོག་གི་ལཱ་འབད་མི་འདི་ དགེ་བའི་ལཱ་གི་གངས་སུ་ཚུད་འོང་ག་? ག་ཅི་འབད་?

༥. ལྷན་ཁྲིམས་

གསལ་བཤད་འབད་ཐངས་ཀྱི་ རིག་ཅུལ་ཡར་སྐྱོད་དང་ ཉན་སློབ་ཀྱི་རིག་ཅུལ་ འཐོབ་ཐབས་ལུ།

༣ ད་རེས་ སློབ་དཔོན་དབུ་འཛིན་དང་། སློབ་དཔོན་ཆ་ཁྲབ་ དེའི་ལྷོ་ཚང་ཚུ་གར་ དཔེ་མཚན་ས་ལཱ་གསོ་ལས་ ལོག་སྟེ་
རྒྱ་འཛོམ་མི་ལུ་ འབྲེན་པ་ལེགས་སེ་དང་ ལྷ་གཞུགས་བཟང་པོ། ཟེར་ཞུ་ནི། དེ་ལས་ ལ་གཏམ་ལུ་ཡང་། འབད་མ་འབད་ལུ་ལུ་
བཟ།། བཟའ་མ་བཟའ་གདོང་ལུ་བཟ།། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ང་བཅས་སློབ་རིམ་དང་ པའི་ སློབ་ཐུག་༢༥ གིས་ དཔེ་མཚན་ས་ལཱ་
གསོ་ལེགས་ལུ་ ང་བཅས་རའི་སློབ་གྲུ་ནང་ ལས་རིམ་ཅིག་འགོ་འདྲིན་ འཐབ་ཡོད་པའི་སྐོར་ལས་ བསོད་ནམས་ཚུ་འཕེལ་ད་
གིས་ རྒྱ་དམངས་ཀྱི་སྐུ་མདུན་ལུ་ སློབ་དང་བཅས་པའི་སློབ་ལས་ ལྷན་ཁྲིམས་ལཱ་བཤད་ཅིག་ ཞུ་ནི་ཨིན།

ད་རེས་ ང་བཅས་ཆ་ཁྲབ་ སློབ་གྲུ་འཕེལ་ཁོངས་ནང་ འཛུལ་ཆ་ཅིག་ཨ་རྟག་དང་ མ་འདྲུམ་འབད་ མཐོང་མི་འདི་ ག་ཅི་ཨིན་ནུ་
མནོ་བ་ཅིན། དེ་ཡང་ དབྱིན་རྒྱ་པ་ པའི་དབྱིན་ཚུ་ཀ་ ལས་༡༤ ཚུན་ ང་བཅས་སློབ་དཔོན་དང་ སློབ་ཐུག་༢༥ གིས་ ཉིན་མ་གཅིག་
ར་ ངལ་གསོ་མ་སྟོད་པར་ ལུ་འབད་ཡི། དེ་ཡང་ དང་པ་ ང་བཅས་སྟེ་ཚན་ལུ་གི་ནང་ བཤོ་བཤའ་རྒྱབ་ཞིན་མ་ལས། མེ་རྟོག་གི་
ལུ་མ་ར་བཟོ་ནི་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ཉིན་མ་༣ གྱི་ནང་འཁོད་ ལུ་མ་ར་བཟོ་ཆར་ཡི། དེ་ལས་ ཉིན་མ་གཅིག་གི་རིང་ མེ་རྟོག་གི་ལུང་མ་
ཚུ་ བཙུགས་ཅི། དེ་སྟེ་ བཙུགས་བཞགས་ཅམ་གྱིས་མ་དོ་བར་ རྩོལ་དང་ཕྱི་རུ་ ཨ་རྟག་ར་ རྒྱ་གྲག་པར་འོངས་ཡི། དེ་གི་ལུ་ལས་
ངལ་འཛོལ་ དུས་ཚོད་ལུ་ ངལ་འཛོལ་པའི་ མ་གོ་བཟོ་ནི་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ཉིན་མ་༤ གི་ནང་འཁོད་ལུ་བཟོ་ཆར་ཏེ་ སློབ་ཐུག་གར་
གིས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཆོགས་འབད་ བཟོ་ཆར་ཡོད། ད་རུང་ སློབ་གྲུ་འཕེལ་ཁོངས་དང་ སློབ་ཁང་ཚུ་གི་གྲང་ཚུ་ ཁམས་ལོག་སི་
སི་འབད་ཡོད་པ་ལས། ཀར་གཏང་ནི་དང་ མཐའ་འཁོར་ཕྱགས་བདར་རྒྱབ་སྟེ་ ག་ནི་བ་ཉིང་སངས་ས་ བཟོ་ཡི། ཟེར་ ཞུ་ནི་ཨིན།

ཆ་རྟགས་ཚུ་ལུ་ གནས་ཚུལ་དང་ དྲན་སྐུལ་བཟུམ་ཅིག་འབད་ ཞུ་བ་ཅིན། ང་བཅས་ཀྱིས་ ལུ་འཕེལ་ཁོངས་འབད་ཚུགས་མི་ཡང་
ཅ་ཆས་ཀྱི་མ་དདུལ་ཚུ་ གར་སློབ་གྲུ་འཕེལ་ཁོངས་ གནང་པའི་ཁར་ ང་བཅས་ཚུ་ལུ་ ཉིན་མ་རེ་རེ་བཞིན་དུ་གི་ གླེང་ཡང་ སློབ་གྲུ་
ཉོངས་ལས་ གནང་ཡི། ངལ་གསོ་ལེགས་ལུ་ འདི་བཟུམ་མའི་ ལུ་འབད་བ་ཅིན་ རང་གི་ཟད་འགོ་ལུ་ཕན་པའི་ཁར་ སློབ་གྲུ་
ལུ་ཡང་ཞབས་རྟོག་ཞུ་ཚུགས་པ་ལས། ད་ལས་པར་ ཆ་རྟགས་གཞན་མི་ཚུ་གིས་ཡང་ བཅའ་མར་གཏོགས་ཏེ་འབད་བ་ཅིན་
ལེགས་ཤོམ་འོང་ནི་མས། ཟེར་ཞུ་ནི།

དུས་ཅི་ ང་བཅས་ཀྱིས་ འབད་ཆར་བའི་ལུ་ལུ་ཚུ་ ད་ལས་པར་ ང་བཅས་གར་གི་དོན་ལུ་ ཨིན་མ་ལས། ང་བཅས་ཆ་རྟགས་ཆ་
ཁྲབ་ཀྱིས་ བདག་འཛིན་འབད་གནང་དགོ། ཟེར་ ཞུ་ནི་དང་གཅིག་ཁར་ ད་རེས་འབད་ཆ་ཁྲབ་ཀྱི་ ལུ་ལུ་ཀྱི་སྐོར་ལས་ ལྷན་
ཞུ་འབད་ནི་འི་ གོ་སྐབས་གནང་མི་ལུ་ བཀའ་དྲིན་ཆེ། ཟེར་ ཞུ་ནི་ཨིན་ལགས།།

སྒྲོབ་ལྟ།

- ཀ་ བསོད་ནམས་ཆོས་འཕེལ་གྱིས་ ག་ཅི་འི་སྒྲོར་ལས་ གསལ་བཤད་གཏང་དེས་གོ་? བཅུད་བསྐྱུས་ཏེ་བྲིས།
- ཁ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ བལྟ་ཆ་ད། སྒྲོབ་བྲུ་ནང་ ཁས་སྤང་འབད་ འབད་ཚུགས་པའི་ ལཱ་ག་ཅི་ར་ མཐོང་མ་མས་ག་? ཐོ་བཞོད།
- ག་ སྒྲོབ་བྲུ་ནང་ ཤིང་དང་ མེ་ཏོག་བཅུགས་སྟེ་ འཇའ་ཆེ་ཆེ་བཟོ་ནི་གི་ ལས་འགུལ་ཅིག་བྲིས།
- ང་ སྒྲོབ་བྲུ་ནང་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་དགོང་ ག་ཅི་མཐོང་མ་མས་? ག་ཅི་འབད་?
- ཅ་ ངལ་འཆོ་དང་། ངལ་གསོ་ལུ་ ཁྱད་པར་ག་ཅི་འདུག་?

༥. ཤུལ་མོ་མོ།

སེམས་ལུ་སྤྱི་མཐོན་ཐབས་དང་སྤྱི་གི་ཁྱད་ནམ་ཚུ་ཉ་གོ་ནི་ལྷག་རིག་འཐོབ་ཐབས་ལུ།

༣ དང་ཕུ་ཙུ་ལྷན་པའི་སྤང་དང་ནགས་ཚལ་ཉམས་དགའ་ཏྲེ་ཏྲེ་གི་ས་ཕྱོགས་ཅིག་ནང་ལུ་འོ་ཡུན་ལེ་ཤ་སོང་པའི་ཤུལ་མོ་མོ་ལི་ཟེར་མི་ཅིག་དང་། ཤུལ་མོ་ཤ་མིག་ཨན་ཇོ་ཟེར་མི་གཉིས་སྤྱོད་ཡོད་པ་མས། ཁོང་གཉིས་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་བརྟེ་བའི་སེམས་ཀྱིས་ཤིག་ཀྱིག། ལུ་གིས་བལྟགས་ཏེ་སྤང་གི་རྩ་བཟའ། ལུང་མ་གི་རྩ་འབྱུངས་སྟེ་སྤྱོད་ཅུག།

ཁོང་ཤུལ་མོ་མོ་གཉིས་ལུ་ཤ་ལྷག་གཉིས་འཁོར་བུང་རྩུང་ཀྱ་བསྐྱང་ལས་གཅན་གཟན་གཏུག་བྲགས་རྩུ་ལུ་རང་དབང་མེད་པར་ཤོར་ཏེ་པམ་དང་བུ་ཚ་མཉམ་གཅིག་འཛོམས་ཏེ་སྤྱོད་ནི་འོ་རང་དབང་མ་འབྱུང་པས། ཁོང་ར་གཉིས་ཡང་གཅན་གཟན་དང་ཤ་རོགས་པ་ཤ་ཁྱེ་ལ་སོགས་པའི་འཛིགས་པ་ལུ་འདྲིག་པ་འདྲིག་ས་ར་སྤྱོད་དོ་ཡོད་པ་མས།

ནམ་ཅིག་འབད་མ་ད། འདྲིགས་འདྲིག་པའི་ཉང་ཁར་འདྲེ། ཟེར་སྤྱོད་དོ་བཟུམ། མི་རན་ཅིག་གིས་ནགས་ཚལ་མེ་སྤྱར་ཏེ་གཏང་མ་ལས། སེམས་ཅན་སྟོམ་བྱོག་ཐལ་མི་རྩུ་ཁང་མ་ལག་པ་ཆག་ཆག་འགྲོ་ནི་ལུ་ཡང་འཆོར་སྤྱང་མེད་པར་བྱོག་ཡར་སོ་ཅུག། ཨིན་བུང་། སྟོག་ཆགས་རྩུང་ཀྱ་འབྱུང་བྱོག་མོ་ལས་འགོ་བཟུང་སྟེ་སྤྱོད་པ་ལ་སོགས་པ་བྱ་ཐབས་གཞི་ཡང་མེད་པར་མིག་ཏྲེ་ཅིག་ཅིག་འབད་ལུས་སོ་ཅུག། ཁོང་གི་ཁ་འདི་ར་བཅས་ཀྱིས་ཉ་གོ་བ་ཅིན་ཁྱེད་ར་བྱོག་རྩུགས་མི་རྩུ་རྩ་འབྱུངས་ཏེ་བྱོག་ར་བཅས་རྩུ་ཉི་ཤུ་ཚོད་དེ་མ་ཅིག་ལུ་བྱག་པ་ཨིན་པས། ཟེར་སྤྱོད་རྩུགས་མ་རྩུགས་ཀྱི་བར་ན་ར་ཨ་ལ་ལ་དང་ཨ་ཅ་ཅ་གི་སྤྱོད་ར་བཅས་པ་འབད་མེ་གིས་འཛོགས་སོ་ཅུག།

དེའི་བསྐྱང་ཤུལ་མོ་མོ་ལི་གིས་དབའེ་ཤ་མིག་ཨན་ཇོ་ཁྱོད་ལུ་གཞོད་སྟོན་གཞི་ཡང་མ་འབྱུང་ག་? ཟེར་སྤྱོད་ད། ཤ་མིག་ཨན་ཇོ་གིས། ཨིན་སྟོ་རོ་ལི་ར་ལུ་འདི་གཞོད་པ་གཞི་ཡང་མ་འབྱུང་། ཨིན་བུང་། ད་ལྟོ་རྩུན་ར་བཅས་དང་མཉམ་གཅིག་སྤྱོད་མི། སེམས་ཅན་རྩུང་ཀྱ་བྱོག་མ་ཐལ་མི་རྩུ་སྤྱི་ཆེ་སི་སི་འབད་བྱེ་སྤྱོད་ཤོར་ཡི་ར་མེའི་སྤྱོད་ནང་ལུས་མི་ལུ་ར་མཉོ་བསམ་གཏང་མི་རྩུགས་པས། ཟེར་མཉོ་བསམ་གཏང་མ་རྩུགས་པར། མིག་རྩུ་རང་དབང་མེད་པར་ཤོར་སོ་ཅུག། རོ་ལི་གིས་ད་ཐལ་ཚར་བའི་ལུ་ལུ་སེམས་པམ་བསྐྱེད་དེ་དོན་དག་མེད། ད་བུང་། མེ་ཤུགས་ལངས་ཏེ་འབར་འོང་པ་ཅིན་ར་བཅས་ར་གཉིས་ཡང་འཛོགས་འོང། དེ་བའདི་ས་ཕྱོགས་གཞན་ཅིག་ཁར་འགྲོ་གེ་ཟེར་སྤྱོད་སྟེ་ལུན་སྤྱི་ཟེར་མི་འི་གཡུས་ཚན་གཅིག་གི་ཉེ་འདབས་ལུ་ཚལ་མ་རྩུང་ཀྱ་ཅིག་གི་ནང་ལུ་སོང་སྟེ་སྤྱོད་ཅུག།

དེ་ལས་བདུན་པྱག་གཟུམ་དེ་མ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས། རོ་ལི་གིས་དབའེ་དེའི་སྤྱིང་མཐུན་ཤ་མིག་ཨན་ཇོ་ར་བཅས་གཉིས་ཚལ་མ་རྩུང་ཀྱ་འདི་ནང་བཟའ་ནི་ལུ་མེད་པའི་ཁར་རྩུ་ཡང་ཉིང་སངས་ས་ཅིག་འབྱུང་ནི་མ་འཐོབ་པར་གཟུགས་ཀྱི་སྟོབས་མར་ཉམས་ཏེ་སྟོ་སི་སི་ཐལ་དོ། ཁོག་པའི་ནང་བཞེས་སྟོ་མེད་ནི་དེ་གིས་སྤྱོད་ཐག་ཡང་འདར་གསིག་འབད་ཉམ་ཐག་འོང་མ་མས།

ཟེར་སྐབ་ཅུག། ཤ་མིག་ཡམ་ལོ་གིས་ ག་དེ་སྤྲེའབད་ནི་ ཐབས་ར་མིན་འདུག་ཅི་ལོ། ང་བཅས་ར་ མཉོ་མི་སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ ཆ་
རྒྱལ་འབད་ཚུགས་མི་ རང་དབང་ཡོད་མི་མཉོ་ཅན་ མི་དེ་ཚུ་ཨིན་པས། ཁོང་གིས་ ང་བཅས་ལུ་ ཆ་རྒྱལ་འབད་འོང་ མཉན་ན་
ཟེར་སྐབ་ཅུག།

དོ་རུང་ ཉིན་མ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱབ་ལས་ རོ་ལི་གིས་སྐབ་ཅུག། ད་འབད་ན། ང་ ལྷོ་མ་བཀྲེས་ཏེ་ འབད་ར་མ་ཚུགས། ཡ་མི་ཞིང་ནང་
དཀར་གཅིག་ བཏབ་བཞག་ཅུག། དུམ་གྲ་ཅིག་བཟའ་བར་འགྱུ་གོ། དེ་མིན་ ང་བཅས་གཉིས་ ལྷོ་གས་ཏེ་ ཤི་བའི་ཉེན་ཁ་འདུག།
ཟེར་སྐབ་ད། ཤ་མིག་ཡམ་ལོ་ཡང་ ལྷོ་མ་བཀྲེས་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་ ལག་བཟེད་དེ། རྒྱལ་ཀྱི་ ཞིང་ཁར་ ཀར་བཟའ་བར་སོང་ཅུག།
ཀར་ཞིང་ནང་ལྷོ་དེ་ ཀར་ལམ་ཏོ་གཅིག་ཡང་ བཟའ་མ་ཚུགས་པ་ལས་ནི་ མི་གིས་གསང་མཉེན་ བཀའ་བཞག་མི་དེ་གིས་ རོ་ལི་
གི་མཆན་ལོགས་གུ་ཤོག་ཆི་ཅུག། དེ་ལས་ རོ་ལི་འདི་ ལོག་ཁོང་ར་གཉིས་ སྤྲོད་སའི་ཆོལ་མ་ནང་ལུ་ ལྷོ་མ་ཚུགས་ཚུགས་ལུ་ཡང་
ན་ཟུག་གིས་དྲིགས་མ་ཚུགས་པར་ གནམ་མེད་ས་མེད་ ལཱ་ལག་རྒྱབ་ཅུག།

ཅུ་འགྲེངས་ཏེ་ ཁོང་ར་གཉིས་ སྤྲོད་སར་སྤྲོད་པ་ཅིག། རོ་ལི་འདི་ ཟུག་གནམ་མེད་ས་མེད་ཐོན་ཏེ་ ས་ཁར་བརྒྱལ། དུག་མཉེན་ ན་
ཟུག་གིས་ སྤང་སྤང་སྤྲོད་ས་བསྐྱམས། མིག་གིས་མ་མཐོང་མ་ཐལ། གཟུགས་ཀྱི་ཅུ་གེ་ར་ བསྐྱམས་ཏེ་ཡར་སོ་ཅུག། ཤ་མིག་ཡམ་
ལོ་འདི་ནི་ ག་ནི་ཡང་འབད་ཐབས་མེད་པར། རོ་ལི་གི་ སྤྲོ་ལོགས་ཁར་འཇར་སྤྲེ་ ལྷེ་གིས་བལྟགས་ཅི་ར་ མིག་ཏོ་ནང་ལས་མིག་རྒྱ་
ཆར་པ་འབབ་དོ་བཟུམ་བབས་ཏེ་ སྤྲོད་པའི་དུས་ལུ་ རོ་ལི་གིས་ ཅུ་འགྲེངས་ཏེ་སྐབ་ཅུག།

ད་འབད་ན། ཤ་མིག་ཡམ་ལོ་ ཁྱོད་ཀྱིས་ ང་ལུ་བཅེ་བ་ཡོད་པ་ཅིན་ ང་གིས་སྐབ་མི་ལུ་ཉན་དགོ། ང་བཅས་ར་གཉིས་ མཉམ་གཅིག་
རྩ་བཟའ་བའི་དུས་ཚོད་དང་ རྒྱ་འབྲུང་པའི་དུས་ཚོད་ དེམ་ཅིག་ལུ་ཐུག་སོ་ཡི། ད་ དེ་གི་གཟུགས་འདི་ ས་དང་རོ་ལུ་ འབྱར་ནི་
འབད་དོ། ང་བུང་མ་ཆད་པ་ལས་ ཁྱོད་ ལྷ་ལས་བྱོག་སོང་། དེ་མིན་ ད་ལྟ་ར་ ཁྱོད་ཡང་གསང་ནིའི་ ཉེན་ཁ་སྤོམ་ཡོད། ཟེར་ སྐབ་
ཆར་མ་ཅིག་ མི་དང་རོ་ཁྱི་གི་ ལྷན་རྒྱབ་ལས་ ཤ་མིག་ཡམ་ལོ་འདི་ བྱ་ཐབས་མེད་པར་ བྱོག་འགྱོད་གོ་བ་ཐོན་སོ་ཅུག།

- སྤྲོད་ལཱ།** ཇི་བ།
- ༡- སྤྲུང་འདི་ནང་ལས་ མིང་དང་བྱ་ཆོག་གི་རིགས་ མོ་མོ་འབད་བཏོན།
 - ༢- ཤམ་ཕོ་འདི་ མཉེན་ཕོག་སྤྲེ་ མོ་ལུ་ཁ་ཆེམས་སྐབ་པའི་སྐབས་ཀྱི་ གནས་སྤངས་ཅིག་སྤོམ་བཏགས་ཏེ་
 བྲིས།
 - ༣- ཤམ་བཟུམ་འབད་ ཁྱོད་ཀྱི་ གཉེན་ཉེ་འཁོར་ཅིག་ལུ་ཡང་ རྒྱན་དན་འབྲུང་པ་ཅིན་ སྤྲུག་བསྐྱེལ་ཤོག་འོང་
 ག། དེའི་སྐབས་ལུ་ སྤྲུག་བསྐྱེལ་སངས་ཐབས་ ག་དེ་སྤྲེ་ར་ འབད་དགོཔ་འདུག་གོ་
 - ༤- རི་དྲགས་སེམས་ཅན་ཚུ་ སྤྲུང་སྤྲོབ་ འབད་དགོ་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་ཨིན་ན་
 - ༥- སྤྲུ་འདི་ནང་ སེམས་འཁྲུལ་སི་སི་གི་ གནས་སྤངས་ གཤམ་འབེབས་ག་ཅིའི་ནང་འདུག་ག། ག་དེ་སྤྲེ་ཨིན་
 ན་ ལ་གསལ་བཏོན།

ལྷན་ཐབས།

༡. དགེ་སྤྱི་གསུང་མྱེད་།

སྤྱི་གསུང་ལྷན་ཐབས་ཀྱི་ཡོད་པའི་ཆོག་མཚན་པ་བཅད་དེ་ ལྷན་ཐབས་ཐབས་ལུ།

༤ བཤེས་སྤྱིངས་ལས། གང་ཞིག་སྤྱི་ཆད་བག་མེད་བྱུང་པ་ལ། ཁྱི་ནས་བག་དང་ལྷན་པར་བྱུང་དེ་ཡང་། ཁྲི་བ་སྤྱི་ན་
བལ་ལྷ་བྱ་ནམ་མཛེས་ཏེ། འདག་འཁོར་འཕྲེང་མཐོང་ལྷན་བདེ་བྱེད་བཞིན། ཟེར་གསུང་དོ་བཟུམ་ མི་གར་འབད་ཅུང་ ཉེ་མ་ལས་
ར་དགེ་བ་བསྐྱབས་ སྤྱི་གསུང་ཏེ་འབད་བ་ཅིན། ལེགས་ཤོམ་ག་ཅི་མི་འོང་ནི། གལ་སྤྱིད་ཉེ་མ་ སྤྱི་གསུང་ལྷན་ཐབས་ཅུང་ བྱལ་
ལས་མེམས་བྱུང་ཏེ་ དགེ་བའི་ལྷ་འབད་བ་ཅིན། དེ་ཡང་ ས་སྤྱི་གསུང་བལ་བའི་ཁྲི་བ་བཟུམ་ ཡིན། ཟེར་གསུངས་ཅུག།

དེ་ཡང་ཉེ་མ་ རྩེ་བཙུན་མི་ལ་རས་པ་ བོད་དང་བལ་ཡུལ་གྱི་མཚན་པ་ལུ་ གངས་ཁོད་རི་ཁོད་ཀྱི་ བྱག་ཕྱག་ཚུ་ནང་སྒོམ་རྒྱབ་སྟེ་
བཞུགས་བཞུགས་པ་མས། ཚར་གཅིག་འབད་མ་ད་ གནས་དེའི་ཕྱག་ལས་ མི་སྐད་ཁྱི་སྐད་ལྷང་ལྷང་ཅིག་གོ་སྟེ་ མི་ལ་རས་པ་གིས་
ག་ཅི་ཡིན་ནེ་ ཟེར་ ལྷགས་བཞེད་གནད་སྟེ་ བྱག་ཕྱག་གི་འོག་ལུ་ རྩེ་ཕྱ་གཅིག་ཡོད་མི་དེ་གུ་ བྱོན་ཏེ་ གཟིགས་བཞུགས་པ་ད།
ཡུད་པ་ཅིག་ལས། ཤམ་དམར་པོ་ སྤྱུ་རེ་ལས་ རྩེ་ཕྱ་གཟིགས་པ་རེ་ཐོན་ཏེ་ འདྲི་བྱེད་དང་བཅས་པ་འབད་ བྱོག་ཐོན་འོངས་ཅུག།
མི་ལ་རས་པ་གིས་ ལྷགས་སྤྱིང་རྩེ་སྤྱི་གསུང་ལས་ སྤྱོ་ཆོས་ལུ་འབྱུང་ནི་གི་ མགུར་མ་གཅིག་གསུངས་ད། ཤམ་དེ་ཡང་ མིག་ཏོ་
ལས་ མིག་ཚུ་ཤོར། སྤྱུ་མའི་ན་བཟའ་ལྟེ་གིས་བལྟགས་ཅི་ར་ སྤྱུ་མའི་གཡས་ཁ་བྱག་ལུ་ མགོ་བསྐྱར་ཏེ་སྤྱོད་ཅུག།

དེ་ཅིག་གི་བར་ན། ཤམ་དང་ཤམ་པོ་ ཞོལ་སྒྲིག་གུ་ གཡག་གི་མཚུག་མ་ ཆོས་དམར་པོ་རྒྱབ་རྒྱབ་པའི་པན་ཅི་ བཏགས་བཏགས་པ།
ལྟེ་དམར་ལྷབ་ལྷབ་བཏང་ ཞེ་སྤྱང་མེ་བཟུམ་འབར་ཏེ། དར་སྤྱུ་དང་བཅས་ ཤམ་པའི་རྩིང་བདེ་ལྟེ་ སྤྱོག་ཀེམ་དོ་བཟུམ་ མཚོངས་ཏེ་
ཐོན་འོངས་ཅུག། དེ་ལུ་ཡང་ མི་ལ་རས་པ་གིས་ ལྷགས་སྤྱིང་རྩེ་གི་དང་ལས་ སྤྱོ་ཆོས་ལུ་འབྱུང་ནི་འི་ མགུར་མ་གཅིག་གསུངས་
པའི་བསྐྱང་ལས་ ཤམ་ཁྱི་དེ་ཡང་མཚུག་མ་གཡུགས་སྟེ། ཉེ་མ་ལས་རོ་ཤེས་པའི་ མི་དང་ཕྱད་འཕྱད་པ་བཟུམ་ སྤྱུ་མའི་ན་བཟའ་ལྟེ་
གིས་བལྟགས་ཏེ་ སྤྱུ་མའི་གཡོན་ཁ་བྱག་ མགོ་བསྐྱར་ཏེ་ཤམ་དང་ ཤམ་ཁྱི་གཉིས་ཀུ་ཡའི་དང་བྱ་བཟུམ་ སྤྱོད་ད་ཅུག།

དེ་ཅིག་བར་ན་ར་ ཤམ་དང་ཤམ་ཁྱི་གི་རྩིང་བདེ་ལྟེ་ མི་གནག་པོ་འདྲི་ག་མི་མི་ རྒྱུ་ཡོད་མི་སྤྱུ་དཔུལ་བར་བཅིངས། མིག་ཏོ་ཐོད་
པར་བཀལ། ལག་པར་མདའ་གཞུ་འབག། རྩེ་ཕྱ་གཟིགས་པ་ཅིར་བཏང་། ཞེ་སྤྱང་མེ་བཟུམ་འབར་མི་ཅིག་ ཐོན་འོངས་ཅུག། ཤམ་དང་
ཤམ་ཁྱི་ སྤྱུ་མའི་སྤྱུ་མདུན་ལུ་ ཡའི་དང་བྱ་བཟུམ་སྤྱོད་སར་མཐོང་སྟེ་ སྤྱོ་ཆོས་ཆེན་འདི་གིས་དེའི་ཤམ་དང་ཤམ་ཁྱི་ལུ་ དན་རྒྱབ་རྒྱབ་འོང་
ནི་མས་མནོ་སྟེ་ ལྷག་པར་དུ་ཅིག་པ་ཟ་ཆི་ཅུག།

དེ་འཕྲོ་ལས་ སོ་རས་ནང་ལས་ མདའ་མ་གསང་སྒྲོ་ལྷ་མ་འདི་བཏོན་ཏེ་ མདའ་ཕོག་གཅིག་ རྒྱབ་པའི་བསྐྱང་ལས། མདའི་ཕྱོད་
གཤམ་ཡར་སོཔ་ལས་ མདའ་ཕར་འགྲོ་མ་བཏུབ་པས། ད་རུང་ མདའ་གཞན་ཅིག་བཏོན་ཏེ་ རྒྱབ་ནི་འབདཿ་ད། མི་ལ་རས་པ་གིས་
མགུར་མ་ཅིག་གསུངས་གནང་ལུག། མགུར་མའི་ཚིག་དང་ དབྱངས་ལུ་བཏྟ་སྟེ་ ཅིག་པ་ཟེ་ནི་དུམ་གྲ་ཅིག་ཞི་སྟེ། དེ་ལས་ ཤ་
རོགས་པ་མགོན་པོ་རྗེ་ཁོ་ཡང་ སེམས་ཁར་དྲགས་པ་ བར་བར་ཅིག་ཆགས་ཏེ་ ཁོ་གི་མནོ་བསམ་ལུ་ འཁྱོ་སྒྲོམ་ཆེན་འདི། ཡང་
ཅིན། ལུ་སྟེགས་ངན་སྒྲགས་མཁན་མ་ཅིག་ ཡང་ཅིན། ལྷ་མ་ ཁྱད་པར་འཕགས་པ་ཅི་ག་འོང་ནི་མས། ཟེར་ དྲགས་པ་ཆགས་ཆེ་
ལུག།

དེ་ལས་ མདའ་རྒྱབ་ནི་ཡང་བཤོལ་ཏེ་ ལྷ་མ་བཞུགས་སའི་ སྒྱབ་ཕྱག་ནང་ བཏྟ་བའི་སྐབས་ཟ་འཕྱང་ ཟེར་རུང་ ཟུ་ཆག་གཅིག་
ལས་ གཞན་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ཉ་གོ་ཆེ་ལུག། དེ་ལས་འབདན། ལྷ་མ་དེ་ སེམས་ཅན་གྱི་རྒྱུད་བཏུལ་རྒྱགས་མི་ ཆོས་པ་ཡང་དག་
པ་ཅིག་ ཡིན་མ་མས་མནོ་སྟེ། ཤ་རོགས་པ་ཁོ་ར་ཡང་ ལྷོ་སེམས་ཆོས་ལུ་གྱུར། དད་པ་སྒྲོམ་བསྐྱེད་དེ་ཤམ་ཤ་ཁྱི་ མདའ་གཞུ་
གནག་ཐག་དང་བཅས་པ་འབད་ ལྷ་མ་ལུ་ཕྱག་རྟེན་འབད་ཕུལ་ཏེ་ བཤག་སྐྱུང་ཕུལ། ལྷ་མ་ལས་ཆོས་ལུ་སྟེ་ ཤུལ་ལས་ མི་ལ་རས་
པ་གི་སྒྲོབ་མ་ ཁྱི་ར་བ་མགོན་པོ་རྗེ་ཁོ་ ཟེར་ ཐུགས་སྒྲས་སྒྲོམ་ཅིག་ལུ་ ཁྱུར་སོ་ལུག།

དེ་འབདཿ་ལས། ང་བཅས་ར་ ག་ར་ཡིན་རུང་ མ་ཤེས་མ་མཐོང་པའི་སྐབས་ཀྱིས་སྒྲིག་པ་མི་དག་བའི་ལཱ་འབད་དེ་ཡར་སོ་རུང་།
ཤུལ་ལས། ལྷོ་འགྲོད་སྒྲོམ་བསྐྱེད་དེ་ བཤག་སྐྱུང་འབད་བ་ཅིན། སྒྲིག་པ་མ་འདག་པའི་དཔེ་མི་སྤི། དབྱེ་འབདན། ཤ་རོགས་པ་
མགོན་པོ་རྗེ་ཁོ་བཟུམ་ ཉེ་མ་ ཤ་གསལ་ ཉ་གཟུང་འབད་མི་ སྒྲིག་ཅན་ཅིག་ཡིན་རུང་ ལྷ་མ་རྗེ་བཙུན་མི་ལ་དང་ མཇལ་བའི་ཤུལ་
ལུ་ བཤག་སྐྱུང་ཕུལ་ཏེ་ ཆོས་ལུ་ལས་ ལྷ་མའི་ཐུགས་སྒྲས་ སྒྲོམ་ཅིག་ལུ་ འགྱུར་དོ་བཟུམ་ ཡིན་ནོ།

སློབ་ཚན་ ༢ པ། རྫོང་དོན་ རང་གི་ལམ་སྟོན།

མི་ལུ་ ལུས་རག་ཡིད་གསུམ་ཟེར་ཡོད་ཅུང་ ལུས་དང་རག་འདི་ སེམས་ཀྱི་གཡོག་པོ་བཟུམ་ཡིན་མ་ཤེས་ཏེ། ཨ་རྟག་ར་ རང་གི་ སེམས་ བཅོལ་ཀླབ་ཤེས་དགོས་ཡིན། སེམས་ཁར་ག་ཅི་མཐོང་ཅིག་ མ་འབད་བར་མཐོང་མི་འདི་ ལེགས་ཤོམ་ཡིན་ནུ་? རྫོགས་ ཡིན་ནུ་? དྲན་པ་གིས་བདེ་ལུན་དགོ། དེ་ལས་ཤེས་བཞིན་གྱིས་ བཟང་དན་གྱི་དབྱེད་འབད་ནི་ལུ་ གོམས་སྤང་ཚུད་བཅུག་ དགོ། དེ་ལས་ ལེགས་ཤོམ་ཡིན་མི་ཚུ་འབད་ནི་དང་ ལེགས་ཤོམ་མེན་མི་ཚུ་ མ་འབད་བར་བཞག་དགོ།

དེ་ཅིག་གིས་མ་དོ་བར་ སེམས་འདི་ག་ཅི་ཡང་ མཐོང་མི་ཅིག་ཡིན་མ་ལས། སེམས་འདི་ར་ག་ཅི་བཟུམ་ཡིན་ནུ་? མཐོང་མེད་པ་ག་དེ་ སྤྲོ་ཡིན་ནུ་? མཐོང་ནི་ཚུ་ག་ལས་འབྱུང་དོག་? ག་ཏེ་ཡལ་འགྱུར་དོག་? ག་ཅི་གྲག་ནས་ཏེ་སྤྲོད་པ་ཡིན་ནུ་? དམིགས་པ་གཏང་དེ་ བསྐྱོམ་དགོས་ཚུ་ཡང་ཤེས་ཚུགས་པ་ འབད་དགོས་ཚུ་ རྫོང་དོན་འདི་གི་འོག་ལས་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོས་ཡིན།

རྫོང་དོན་གསུམ་པ། རང་གི་ལམ་སྟོན་འདི་ ལྷག་ནི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྫོང་དོན་འདི་དང་གཅིག་ཁར་ གཤམ་འཁོད་ལྷག་དེབ་དང་ ལྷན་ཐབས་ལྷག་དེབ་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་ལྷག་སྟེ་ རྫོང་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚུམ་རིག་ཤེས་ཡོན་ ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོས་ཡིན་ནོ།

ལྷག་དགོ་པའི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་མིང་།

༡. བཟང་པོའི་བསམ་སྟོན།
༢. འཁོར་བའི་ལས་རྒྱུད་། (ལྷན་ཐབས་)

དེ་མ་ཚད་ དཔེ་མཛོད་ནང་ལས་ཡང་ རྫོང་ཁའི་དཔེ་དེབ་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལེན་ཏེ་ལྷག་ཐོ་བཞག་ཐོག་ལས་ ལྷག་ནི་ལུ་བརྩོན་ཏེ་ ཐོས་ པའི་ཤེས་རབ་ གོང་འབྲེལ་གཏང་ནི་བརྩོན་དགོས་ཡིན་ནོ།

༡. ཡུགས་ཀྱི་བདེ་བ།

རང་གི་སེམས་ལེགས་ཕྱོགས་ལུ་ རྒྱུད་སྐྱེལ་གྱི་ཐབས་རིག་འཕྲོ་མཉམ་ནི་དང་ རིག་ཅུལ་བཞི་འཕྲོ་མཉམ་ཐབས་ལུ།

༣ སེམས་འདི་དགེ་བ་དང་ སྤྲིག་པ་གཉིས་ཆ་ར་ འབད་བཅུག་མི་ རྒྱལ་པོ་བཟུམ་དང་། གཟུགས་འདི་ སེམས་ཀྱིས་ ག་བཀོལ་མི་དང་ འཁྲུལ་འབད་མི་ འཇར་རོགས་བཟུམ་ཅིག་ཨིན། ཡ་རབས་ཀྱི་ ལཱ་ཅིག་འབད་རུང་ སེམས་ཀྱི་སྐྱེལ་མ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་འགྱུར་ནི་དང་ ལཱ་ ངན་པ་ཅིག་འབད་རུང་ སེམས་ཀྱི་སྐྱེལ་མ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ འགྱུར་མས། རང་གི་སེམས་འདི་ དཔྱད་པ་དང་ཤེས་བཞིན་གྱི་ཐོག་ལས་ བདག་འཛིན་འབད་དགོ།

རང་ལུ་ཡོན་ཏན་དང་ གཞན་ག་དེམ་ཅིག་ཡོད་རུང་ སེམས་ཀྱིས་གོ་མ་ཚད་པ་ཅིན། ཡོན་ཏན་འདི་ཚུ་ངན་པའི་ལམ་ལུ་ གཡོག་བཀོལ་ཏེ་ རང་དང་རང་གི་ཕམ་སྤྱུ་ཆ་ རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ལུ་ གཞན་པའི་ལཱ་ངན་འབད་མ་ཨིན་མ་ལས། སེམས་བདག་འཛིན་འབད་ནི་འདི་ གལ་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན།

དེ་འབད་མ་ལས། རང་གི་སེམས་ཁ་ལུ་ རྣམ་རྟོག་ངན་པ་ རོགས་ལུ་ གཞན་པ་བཀལ་ནི་དང་ སྤྲིག་པའི་ལཱ་འབད་ནི་ རང་གི་མི་ཚེ་འཕྲོ་བརྒྱུག་གཏང་ནི་འི་ མཉམ་བསམ་ངན་པ་དེ་བཟུམ་ ཤར་ཏེ་འོང་པ་ཅིན་ རྒྱུ་ལུ་རིམ་འབྲི་དོ་བཟུམ་ ཡུན་རིང་བཅུག་ནི་མི་འོང་། དེ་ལས། དགེ་བའི་ལཱ་འབད་ནི་དང་ རང་གཞན་ལུ་ ཕན་པའི་མཉམ་བསམ་ཅེ་ བཏང་སྟེ་འོང་པ་ཅིན། རྗེ་ཡི་གུ་ རིམ་འབྲི་དོ་བཟུམ་ རྣམ་ཡང་ཡལ་མ་བཅུག་པར་ བཞག་སྟེ་འབད་དགོ།

ད་ལྟོ་ ང་བཅས་ཚུ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ཡོན་ཏན་སྦྱངས་ཏེ་ སྤྲོད་པའི་གནས་སྐབས་ནང་། རང་གི་སེམས་འདི་ རང་གིས་ བདག་འཛིན་མ་འབད་བར་ ཆ་རོགས་ངན་པ་དང་བསྐྱེམས་ཏེ། ཆང་དང་ཏམ་ཁུ་ ར་བཟེན་གྱི་གྲོ་ཆུ་ འོངས་སྤྱོད་དེ་སེམས་ལང་ཤོར་ ཐལ་བཅུག་ནི་མི་འོང་། དེ་མ་ཚད། རོགས་ཆ་རོགས་ལ་ལུ་ཅིག་ སློབ་རིམ་ བདུན་བརྒྱུད་དེ་ཅིག་བཟླ་སྟེ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལས་ཐོན་ཞིན་མ་ལས། དེད་གཡོག་པ་དང་། གཞན་ཡང་ ལཱ་རྒྱུད་ཀྱི་རེ་འཛུལ་ གཉེན་རྒྱུ་སྟེ་སྤྲོད་མི་ཚུ་ སློབ་གྲྭ་ནང་བཟུམ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ ཚོ་བརྩ་ཉན་མ་དགོ། དཀའ་མཁྱེས་ག་ཅི་ཡང་ རྒྱུད་མ་དགོ་པར་ སྤྲོད་མི་ཚུ་ལུ་ སེམས་ཤོར་ཏེ་ རང་གི་སློབ་གྲྭ་བཀོ་བཞག་སྟེ་ འགྱུར་ནི་ ཟེར་བའི་ མཉམ་བསམ་ཚུ་ གཏང་ནི་མི་འོང་། ད་ལྟོ་ དཔེ་ཆ་ལྷན་པའི་སྐབས་ དཀའ་ངལ་ ག་ཅི་བཟུམ་འཕྲོན་རུང་ འཕྲོན་བཅུག། རང་ལུ་ཡོན་ཏན་ཅིག་ར་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་ན་ དགའ་མཁྱེས་སྤྲོད་པ་འབད་སྤྲོད་ནི་འདི་ མ་པ་ལས་འཕྲོ་བཟེར་ བདེ་བ་ རྒྱུད་ཀྱི་ཅིག་ལུ་ སེམས་ཤོར་བཅིན་ བདེ་བ་སློབ་འདི་ རང་གི་ལག་པ་ལས་ ཤོར་ནི་ཨིན་མ་ལས་ རང་གི་སེམས་འདི་ བདག་འཛིན་འབད་དགོ།

ལཱ་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ དང་པ་ར་ རང་གི་སེམས་འདི་གིས་ མཉམ་བསམ་འདི་བརྟགས་ཤིང་དབྱེད་དེ་ སེམས་ཀྱི་བསམ་པ་ངན་པ་དང་ མ་བརྟུབ་འབད་ནི་འི་ མཉམ་བསམ་ཅེ་གཏང་པ་ཅིན་ ལཱ་འདི་མ་འབད་བར་ བཞག་ནི་འི་ལམ་ལུགས་ལུ་ རྒྱུད་བརྒྱུད་བཅུག་དགོ། དེ་མཉམ་པར་ རང་གི་སེམས་འདི་ རང་གིས་ བདག་འཛིན་འབད་མ་ཚུགས་པར་ ངན་པའི་དབང་ལུ་ཐལ་སོ་པ་ཅིན། དང་པ་

གཞུང་ལུ་ བྱག་ཕྱིད་ཞུ་མ་ཚུགས་པར་ གཞུང་གི་ཟད་འགོ་རྒྱུད་ཟད། གཉིས་པ། བ་མའི་རིན་ལན་ འཇལ་མ་ཚུགས་པར་ བ་མའི་
ཟད་འགོ་དང་ རེ་འདོད་སྤྱོད་ལོག། གསུམ་པ། རང་གི་མི་ཆོ་འདི་ནང་ རང་མགོ་རང་འདྲོང་འབད་ རྒྱུད་མ་ཚུགས་པར་ འགྱོ་ནི་
ཞིན་མ་ལས། རང་གི་སེམས་འདི་ རང་གིས་བདག་འཛིན་འཐབ་སྟེ་ བྱགས་ཀྱི་བདེ་བའི་རྒྱ་ ཆོས་ཡོན་ཏན་སྒྲོམ་བཟུ་ནི་ལུ་ ཅ་
འགོངས་དགོས་འདི་ ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཞིན་ནོ།

རྒྱུད་ལྷ།

དྲི་བ།

- ༡- འབྲི་རྩོམ་འདི་གིས་ ལྷག་མི་རྒྱ་ ག་ཅི་ལུ་ རྒྱུད་སྤུལ་འབདཝ་ཞིན་ནེ་?
- ༢- ལུས་སེམས་གཉིས་ དཔེ་ག་ཅི་ལུ་བཞག་ཉུག་གོ་?
- ༣- འབྲི་རྩོམ་འདི་ནང་ ལེགས་ཉེས་ཀྱི་ཆ་ག་ཅི་ར་འདུག་གོ་?
- ༤- སེམས་ལུ་ མ་ཐེག་པའི་སྤྱད་བསུལ་རྒྱ་ཕོག་པ་ད་ བཟང་པའི་ཐབས་ལམ་ ག་ཅི་ར་བཏོན་དགོས་འདུག་
གོ་?

༣. དགུང་སངས་མཐོན་པོ།

ཞབས་ཁ་ལྟག་ནི་དང་ དུམ་ག་རེ་བྱི་ནི་གི་ དིག་ཚུལ་ འཛོལ་ཐབས་ལུ།

དགུང་སངས་མཐོན་པོ་ཁྱི་གདུགས་ཉི་མ་ཤར།།

རྫོད་ཉམས་ལྡན་པའི་འོད་ཟེར་ཀྱན་ལུ་བྱབ།།

སྒྲིང་བཞིའི་མི་རྣམས་དགའ་བའི་ཉམས་ཤིག་ཤར།།

དགའ་བའི་ཉི་མ་རྩལ་པ་མེད་པར་ཤོག།

ཤར་རིའི་ཕྱེ་ལས་དཀར་གསལ་ཁྲ་བ་ཤར།།

བསིལ་ཉམས་ལྡན་པའི་འཕྲོམ་ཟེར་ཀྱན་ལུ་བྱབ།།

སྒྲིང་བཞིའི་མི་རྣམས་སྒྲིད་པའི་ཉམས་ཤིག་ཤར།།

སྒྲིད་པའི་ཁྲ་བ་རྩལ་པ་མེད་པར་ཤོག།

ལྟ་ཡི་གཡུས་ལུ་དཔག་བསམ་ལྡོན་ཤིང་འཁྱུངས།།

ཞེས་མངར་ལྡན་པའི་འབྲས་བུ་འབྲས་པྱག་འཛོ།།

ལྟ་རྣམས་གང་འདོད་འོངས་སྒྲིད་ཕུན་སུམ་ཚོགས།།

ཕུན་ཚོགས་ལྡོན་ཤིང་འོ་འདབ་རྒྱས་པར་ཤོག།

གསེར་ཁྲིའི་སྒྲིང་ལུ་མི་དབང་རྒྱལ་པོ་བཞུགས།།

ཕུན་ཚོགས་བསོད་ནམས་སྒྲོབས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱར།།

རྒྱལ་སྲིད་ཚེས་བཞིན་སྒྲིང་བའི་ཉམས་ཤིག་ཤར།།

ཚེས་ཀྱི་རྒྱལ་པོའི་སྐྱེ་ཆོ་བརྟན་པར་ཤོག།

སྒྲིབ་ལྟ་

༡. ཞབས་ཁྲ་འདི་ནང་ ཕྱི་མ་མི་འདི་གིས། དགའ་བའི་ཉི་མ་ལྷུ་བ་པ་མེད་པར་ཤོག། སྒྲིབ་པའི་སྒྲིབ་ལྟ་པ་མེད་པར་ཤོག། ལུ་མཚོ་གསལ་ལྟ་ལྟ་ལོ་འདབ་རྒྱས་པར་ཤོག། ཟེར་བཞོད་དེ་འདུག། དེ་སྒྲིབ་ བཞོད་དགོ་པའི་ ལུངས་ ཞབས་ཁྲ་ནང་ལས་འཛོལ།
༢. སྒྲིབ་བཞི་གི་མི་ལུ་ དགའ་སྒྲིབ་འདི་ ག་ལས་འབྱུང་དོ་? ལེགས་ཤོམ་འབད་བྱིས།
༣. སྒྲིབ་སྒྲིབ་ལུ་འབད་བཅིན། དགའ་ཉོག་ཉོད་ སྒྲིབ་ཉོད་ཉོད་འདི་ ག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་འབྱུང་མ་མས་གོ་? བསམ་འཆར་བཞོད།

༣. བསྐྱབ་བྱ། སྒྲོ་དྲོན་མཆོག་གསུམ།

དཔྱེ་གཏམ་ནང་གི་དོན་དག་དང་ འདི་གི་ཁྱད་རྣམ་ ཆོག་གི་བར་ན་བརྟགས་ཐངས་ འགྲེལ་བཤད་ དཔེ་དོན་དང་ སྒྲོ་དོན་ མིང་ཆོག་ གི་སྒྲིབ་རྩི་ཤེས་ཐབས་ལུ།

སྒྲོ་དྲོན་མཆོག་གསུམ་མར་གཏདན།

ལས་འབྲས་བསྐྱབ་བ་མི་སྲིད།

ཡེ་ཤེས་པའི་མདའ།

རྒྱབ་སར་མི་མཐོང་ཕྱག་སར་མཐོང་།

སྒྲོབས་ལྷ་དང་མཉམ་རུང་།

མཛད་པ་མི་དང་བསྐྱུན་དགོ།

ཚ་དགན་ལྷགས་ཡང་བཞུ།

བསིལ་དྲགན་རྩ་ཡང་རྩོག་མ་བཏགས།

གནམ་ལས་གནམ་ལྷགས་མ་བུདན།

ས་ལས་ས་རྩ་མི་འཕྱོད།

བྱང་ལས་སྒྱི་བསེར་མ་འཕུ་ན།

སྒྲོ་ཡི་ཅན་དན་གཡོ་དགོཔ་མེད།

ཕྱུ་མོ་མཐོ་གང་གཅད་པ་ལུ།

རྩམ་འདོམ་གང་བསལ་དགོ།

མངན་རྒྱལ་བའི་གསུང་ཡང་སྒྲོ།

དྲགན་ཞའི་གི་ཞོམ་ཡང་དུག།

སྒྲོང་ལུ།

དྲི་བ།

ཀ་ འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་དཔེ་རྩི་གི་ དོན་གྱིས།

༡. སྒྲོབས་ལྷ་དང་མཉམ་རུང་། མཛད་པ་མི་དང་བསྐྱུན་དགོ།

༢. ཚ་དགན་ལྷགས་ཡང་བཞུ། བསིལ་དྲགན་རྩ་ཡང་རྩོག་མ་བཏགས།

༣. བྱང་ལས་སྒྱི་བསེར་མ་འཕུ་ན། སྒྲོ་ཡི་ཅན་དན་གཡོ་དགོཔ་མེད།

༤. མངན་རྒྱལ་བའི་གསུང་ཡང་སྒྲོ། དྲགན་ཞའི་གི་ཞོམ་ཡང་དུག།

ཁ་ ཆོ་མཛད་ལག་ལེན།
 རྟོགས་ལྟ་དང་མཉམ་རུང་།། ཟེར་བའི་སྐབས་ཀྱི་
 རྟོགས་འདི་..... ལུ་གོ་མ་ཡིན། རྒྱ་ཁོར་ལོངས་སྤྱོད་།/ལེ་ཆོ་ཡོད་མི།
 མཉམ་རུང་འདི་..... ལུ་གོ་མ་ཡིན། འདྲན་འདྲ།/གཅིག་ལ།

 མཛད་པ་མི་དང་བསྐྱུན་དགོ། ཟེར་བའི་སྐབས་ཀྱི་
 མཛད་པ་འདི་..... ལུ་གོ་མ་ཡིན། ལྷ་འབད་ནི་/ལྷ་འབད་མངས།
 བསྐྱུན་དགོ་འདི་..... ལུ་གོ་མ་ཡིན། གོས་སྐྱུན་/འཁྲིལ་ནི།

༤. ལས་ངན་བྱ་མོ།

སྤྱད་གི་དོན་དག་དང་ འདི་ནང་གི་བྱུང་ཆོས་ དོན་མཚམས་ ཆོག་མཚམས་བཅད་དེ་ ལྷག་ཐངས་དང་ མིང་ཆོག་ལྷ་ལག་རྩེ་ ཆོག་མཛོད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གོ་དོན་འཛོལ་རྒྱལ་སྤི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལྷོ་སྤྱད་ལའི་ རྫོང་ཁག་གི་ཆ་འོག་ གཡུས་འཛོམ་མིའི་ས་ལུ་ བུམ་རིགས་བཟང་ཟེར་མི་ཅིག་ ཡོད་པ་མས། མོ་གི་ཨ་པ་ འདི་ མོ་རྒྱུ་ཀྱ་བསྐྱང་ལས་ཀྱི་དང་མོ་ལུ་ ཨའི་འདི་ཡང་ དོན་ཉིང་གི་ནད་གཞི་ཅིག་ཡོད་པའི་གྲུ་ མིག་ཏོ་ཡང་ཞར་མ་ཅིག་ཡིན་ དོ་ཡོད་པ་མས། མོ་ སྤྱོད་རིམ་བཅུ་པ་ནང་ལས་ ཐབས་མེད་པར་ དབྱེ་ཆ་ལྷག་ནི་བཞག་སྟེ་ ཨའི་གི་ནད་གཞི་ག་བརྒྱལ་ཏེ་ ལུས་ མོ་ལུ་ མོ་གི་ཨའི་འདི་ནི་ ཨ་རྒྱ་ར་བུམོ་འདི་ལུ་ གཡོག་ཅིག་མེད་སའི་ བྱིས་ནང་ལྷ་རུབ་འབད་མི་ ག་ཡང་མེད་པར་ ཐང་ཆད་ སུ་ཅིག་འབད་ རྫོད་ལུ་ག།

ནམ་ཅིག་འབད་མ་དུ། ཨའི་གིས་ རིགས་བཟང་ རྫོད་གཉེན་མ་རྒྱབ་རྫོན་ཆོད་ ང་གི་རུང་དབྱལ་ས་ ཆད་མི་རྒྱལ་ས་ནི་མས། རྫོད་ གཉེན་དང་གོགས་ཅིག་ འཛོལ་ ཟེར་སྤྱོད་ལུ་ག། མོ་ཡང་ ཨའི་གིས་སྤྱོད་པའི་ཁ་ལུ་ཉན་ཏེ་ བུམ་བཟོད་ནམས། ཟེར་མི་དང་གཅིག་ ཁར་ གཉེན་རྒྱབ་ལུ་ག། ཁོ་གི་མིག་ཁར་ མོ་འདི་ལྷ་ཡི་སྤྱོད་མེ་ཅིག་ལས་ ལྷག་པའི་ཡིད་འཕྲོག་མ་ཅིག་འབད་ མཐོང་ནི་དེ་གིས། ནང་ན་ལས་ད་ལྷ་ར་ རང་བ་དྲག་པ་གཞན་ཅིག་གིས་ འབྱིད་མི་བདེ་ག་ཟེ་ ཟེར་འདྲོག་པའི་ཆ་གྲང་གིས། མོ་ མི་གཞན་དང་ སྤོ་ སྤྱོད་རུང་ཅིག་པ་ཟེ་ དྲག་བསྐྱེད་དེ་ མོ་ཕྱི་ཁར་རྩ་ལས་ མ་གཏང་པར་བཞག་དོ་ཡོད་པ་མས།

ཆར་གཅིག་འབད་མ་དུ། ཁོ་ཡིག་ཆར་ནང་ལུ་ རྒྱབ་ཐལ་མ་དུ། ཨའི་ཤུགས་འབད་ ན་སྟེ་ སྤྱོད་ཁང་ནང་ ཨའི་བྱིད་དེ་ འགྱུར་གོ་པ་ ཐོན། ནད་དབྱེད་འབད་མ་དུ། རུང་འཛོལ་གིས་ རྫོད་ཀྱི་ཨའི་འདི་ དོན་ཉིང་གི་ནད་གཞི་ཡིན་མས། དོན་ཉིང་གི་ནད་འདི་ ལྷ་ལག་ ཅིག་ཡིན། འདི་ལུ་ བཞག་དགོ་པ་ཅིན་ མོ་ལུ་ མཉོ་བསམ་གཏང་བཅུག་ནི་དང་ ཆ་གྲང་དང་སྤྱོད་བསྐྱེད་ ཨ་ཅི་ཅིག་ཡང་མེད་པ་ འབད་ མེམས་བདེ་མ་ བཞག་དགོ་པ་ཡིན། དེ་མེན་ ཆོ་སྤོག་ལུ་བར་ཆད་ཡང་ འབྱུང་སྤྱོད་པ་ལས། ལེགས་ཤོམ་འབད་ བདག་ འཛོན་འབད། ཟེར་སྤྱོད་ལུ་ག། དེའི་བསྐྱེད་པས་ མོ་ རང་དབང་མེད་པར་ མིག་ལས་མིག་རྩེ་ཤོར་ཏེ་ བྱིས་ནང་ལོག་སོ་ལུ་ག།

མོ་བྱིས་ནང་ མ་ལྟོད་པའི་ཉེ་མར་ ལྷག་པ་འདི་ བྱིས་ནང་ལྟོད་དེ་ རྫོད་ཡོད་པ་མས། མོ་བྱིས་ཀྱི་སྤོ་ཁ་ལས་ འཛུལ་མ་ཅིག་ སྤྱོད་ ལོང་ག་ནི་ཡང་མེད་པར། ཁོ་གིས་ རྫོད་ག་ཏེ་མོང་ཡི་ཟེ་ ཨམ་སྤྱོད་ཟེར་མི་འདི་ བྱིས་ནང་ཁུ་སིམ་སིམ་འབད་རྫོད་དེ་ བཞེས་སྤོ་ འབད་ གོ་ལ་འབྱུ་སྟེ་ རྫོད་ནི་གི་ལྷ་ཡིན། རོ་བྱི་སྤྱོད་ཀྱི་བཅུམ་འབད་ ག་ཏེ་བཤལ་ཏེ་མོང་ཡི་ཟེ་ ཟེར་ ཉན་བཏགས་འཛོལ་ བྱེལ་མ་ ཆོད་པའི་བར་ན་ར། རུང་འཛོལ་དེ་ སྤོ་བརྒྱུད་ཏེ་ ཨའི་གི་སྤྱོད་བཀལ་བར་འོང་མ་ ཁ་ལྷག་རྒྱབ་ལུ་ག།

ལྷག་པ་འདི་གིས་ རྫོད་ག་སྤོ་ཟེ་ ལྷོ་ ག་ཅི་འབད་བར་འོང་མ་ཡི་ཟེ་ ཟེར་སྤྱོད་དུ། རུང་འཛོལ་གིས་ ང་བཅས་གཉིས་ ཉེ་མ་ལས་ཆ་ རིགས་ཡིན། དེ་མེས་ ང་གིས་ ཕྱིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རུང་འཛོལ་ཁས་པ་ཅིག་ལས་ སྤྱོད་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཐོབ་སྟེ། དེ་ མོ་གི་ཨའི་ལུ་

བཀའ་བར་འོངས་ཡི། ཟེར་སྐབ་ད། དེ་ལས་ ཁོ་གིས་ ང་གིས་ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་ ནདཔ་རྩུང་འཚོ་འབད་སར་ འགྲོ་མ་གཏོགས།
རྩུང་འཚོ་ནདཔ་འབད་སར་ འོང་སར་མ་མཐོང་། ཟེར་སྐབ་སྟེ་ ཨམ་སྤྱ་གི་ལག་པར་བཤེད་སྟེ། ཁྱོད་ ཁོ་འབད་སར་སོང་སོཔ་ཨིན་
ནི་ཞིག་? ཁྱེད་གཉིས་ ནམ་ལས་ཀྱི་ ཆ་རོགས་སྟོ་? ཟེར་ཁོ་གི་གདོང་ཁར་ བར་འབྲེན་ཚུར་འབྲེན་འབདམ་ད། རྩུང་འཚོ་འདི་ མོ་
ལུ་བཟླ་ སྤྱི་ཆེ་རུང་ ཁོ་ལུ་འདྲོགས་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་ ག་ནི་ཡང་ སྐབ་མ་ཚུགས་པར་ ལོག་ཡར་སོ་རུག།

དེའི་ནངས་པར་ཡང་ ཨའི་གི་ནད་འདི་ལོག་སྟེ་ ཁོང་གཉིས་ཆ་ར་ སྐན་ཁང་ནང་འགྱོད་གོཔ་ཐོན་སོ་རུག། མོ་ནི་ རྩུང་འཚོ་དང་
འཕྲད་པ་ཅིན་ ཁོ་གིས་ ཉེད་བཏགས་འཚོལ་འོང་མཉོ་བའི་ སྤྱག་བསུལ་གྱིས་ སེམས་ལུ་མ་ཤོང་བའི་ཚ་བྱང་འབག་སྟེ། ད་མིས་
རྩུང་འཚོ་འདི་ ཁོར་མེན་པ་ཅིན་དྲག་ནི་མས། ཟེར་ མཉོ་བསམ་ སེམས་ལུ་ མ་ཤོང་མ་འབད་བཏང་། ལམ་འགྱོ་བའི་བར་ནར་
འདྲོགས་འདྲོག་པའི་ཉེད་ཁར་འདྲེ། ཟེར་ སྐབ་དོ་བཟུམ་འབད་ དེ་ཚོ་ཡང་ ནདཔ་བཏག་དཔུད་འབད་མི་ སྟོར་རྒྱབ་འདི་ རྩུང་འཚོ་
འདི་ལུ་ར་ཐོག་པ་ ཁ་བྱག་རྒྱབ་རུག།

མོ་ ནང་ན་ ཨའི་ཁྱིད་སོང་མ་ད། རྩུང་འཚོ་གིས་ ཁ་ཅ་ ང་པར་འོངས་ཏེ་ ཁྱོད་ལུ་གནམ་མེད་ས་མེད་དཀའ་ངལ་བྱིན་ཡི། ཅོག་པ་
མ་ཟ། ཟེར་སྐབ་ད། མོ་རའི་ མཉག་པ་གི་འབད་གཞག་ལུ་བཟླ་ རོ་ཚ་སྟེ་ མིག་ཏོ་ནང་མིག་རྒྱ་མཚོ་བཟུམ་ འབྲིལ་སྟེ་ རྩུང་འཚོ་
དེ་སྟེ་མ་གསུངས། དེ་གི་མཉོ་བསམ་ལུ་འབདན་ གཉེན་གྲོགས་གཅིག་ཡོདན་ ང་དང་དེའི་ཨའི་ལུ་ བན་ཐོགས་ནི་འདྲས། ཟེར་
མཉོ་སྟེ་སྟོད་ཅི་ དེ་འབདམ་ད། དག་མེདན་གཉེན་འཚོལ། ཟེར་ སྐབ་དོ་བཟུམ་འབད་ ཉེད་སྐལ་སྤྱག་བསུལ་ཨིན་པས། ཟེར་སྐབ་
སྟོད་སྟོད་པའི་བར་ན། བསོད་ནམས་ཀྱིས་ ཤ་བྱི་གིས་ཤ་ལུ་སྤང་དོ་བཟུམ་ ད་མིས་དེའི་ཨམ་སྤྱ་འདི་ ནང་ན་ག་ཅི་འབདམ་ཨིན་
ན་? ཟེར་ སྟོ་བྱིས་ཏེ་ནང་ན་ འཛུལ་འོངས་རུག།

སྟོ་སྐབ་སྟོད་སར་མཐོང་སྟེ་ ཉེད་སྐལ་ར་ ཁོ་ཞེ་སྤང་མེ་བཟུམ་འབར། མོ་དང་ཨའི་གི་ ལག་པ་ལས་བཤེད་དེ། ཨའི་དང་བུ་མོ་ཁ་
རུབ་སྟེ་ ང་ལུ་ མགུ་སྟོར་རྒྱབ་ཨིན་ན་? ཁྱོད་ན་བརྟུ་བཏབ་སྟེ་བུ་མོ་འདི་ རྩུང་འཚོ་དང་འཕྲད་པར་ ཁྱིད་འོངས་འོང་མ་ཨིན་ནི་ཞིག།
ལྟོ་ཨ་ཁམ་སྟོད་མར་མ་ཐལ་བར་ ཁྱེད་གཉིས་ ང་མི་ལུ་སྟོད་མར་གཏང་ནིའི་ ཅིས་མ་རྒྱབ་སྟེ། ཟེར་སྐབ་སྟེ། གཉིས་ཆ་ར་
བྱིས་ནང་ཁྱིད་ཡར་སོ་རུག།

བྱིས་ནང་སྟོད་ཞིན་མ་ལས་ མོ་གནམ་མེད་ས་མེད་དུངས། ལག་པ་ལས་ཐག་ཐོན། ལམ་ཡང་ འགྲོ་མ་ཚུགས་པར་ ཨའི་བཟུམ་
ས་ཁར་ཤོག་སྟེ་ ཨའི་འབད་སར་འགྲོ་མ་ད། ཨའི་གིས་ མིག་གིས་མ་མཐོང་རུང་ བུ་མོ་འདི་གི་སྤྱ་མི་ལུ་བཟླ་སྟེ་ སེམས་ཀྱིས་
བཟོད་མ་ཚུགས་པར་ ཁོང་ར་མ་སྤྲད་གཉིས་ བང་མ་བཏབ་སྟེ་ སྟོད་པའི་བར་ན་ ཨའི་འདི་ ཁ་ལས་སྟོ་ཡང་འཐོན་ནི་མེད་
གཟུགས་ཡང་ ཁོད་མི་མི་ཐལ་སོ་རུག།

སྒྲིབ་ལྟ་

འི་བ།

༡. རིགས་བཟང་གཉེན་རྒྱུ་དགོ་པའི་གནད་དོན་རོམ་གཉིས་གིས།
༢. རྒྱུ་ལུ་རིགས་བཟང་གི་གཉེན་བཟུམ་ཅིག་རྒྱུ་པ་ཅིན། ག་དེ་སྤྱི་འབད་ནི་སྤྱི་བཤད་པ་གིས།
༣. གཉེན་རྒྱུ་ནི་ཨིན་པའི་གཉེན་གྲོགས་ལེགས་ཤོམ་གྱི་ཁྱད་ཚུལ་དག་པ་ཅིག་ཐོ་བཞོད་འབད།
༤. སྤྱང་འདི་བཟུང་བསྐྱུ་བ་ཅིན་ག་ཅི་ཟེར་བའི་སྤྱོད་པས་གོ་གྲུལ་གཉིས་ནང་གིས།

འོག་ལུ་བཞོད་ཡོད་མི་འི་བ་གཉིས་ཀྱི་ཚུག་མཚམས་ལེགས་ཤོམ་འབད་བཟོ།

- ག་ མཐོ་མ་ཤེས་པ་ལས་གཉེན་རྒྱུ་པ་ཅིན་དཀའ་ངལ་ག་ཅིར་འཐོན་འོང་གོ་
- ཁ་ ཨའི་སྤྱན་ལེགས་ཤོམ་ཐོབ་རུང་རྒྱུ་མ་རྒྱགས་མི་འདི་ག་གི་སྤྱོད་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཨིན་མ་མས་གོ་

ལྷན་ཐབས།

༡. འབད་དགོཔ་དང་། བཞག་དགོཔ།

ང་བཅས་རའི་ མི་ཚེ་འདི་ནང་ འབད་དགོཔ་དང་། འབད་མ་དགོཔ་འི་ ལཱ་ལེ་ག་ཡོད། དེ་གི་ནང་ལས། ཁག་ཆེ་ཤོས་འདི་ འབད་དགོཔ་དགོཔ་བ་བཅུ་དང་། བཞག་དགོཔ་ མི་དགོཔ་བ་བཅུ་ཨིན། འབད་དགོཔ་དགོཔ་བ་བཅུ་ ཟེར་མི་འདི།

༡. ལུས་ཀྱིས།

- ༡.༡ སྒོག་སྐབས་འབད་ནི།
- ༡.༢ སྤྱིན་པ་གཏང་ནི།
- ༡.༣ སྒོམ་པ་དམ་ཚིག་བསྐྱུང་ནི་གསུམ་དང་།

༢. དག་གིས།

- ༢.༡ གཏམ་ཐང་ལྟེ་བདེན་པ་སྤྲུབ་ནི།
- ༢.༢ མ་འཆམ་མི་རྩེ་གི་བར་ན་འཆམ་ཁ་བཟོ་ནི།
- ༢.༣ ཚིག་ཉན་ཏྲང་ཏྲོ་འབད་སྤྲུབ་ནི།
- ༢.༤ ཨ་ཏྲག་ར་ཕན་པ་འི་བསྐྱུང་བ་བྱིན་ནི་བཞི་ཨིན།

༣. སེམས་ཀྱིས།

- ༣.༡ གཞན་གྱིས་བདག་འཛིན་འབད་མི་དངོས་པོ་དང་གང་ཟག་ལུ་སེམས་མི་ཆགས་ནི།
- ༣.༢ གཞན་ལུ་ཕན་ཐོགས་ནི།
- ༣.༣ ལས་རྒྱ་འབྲས་ལུ་ཡིད་ཆེས་དང་ ཆོས་དང་སྤྲུམ་ལུ་དད་པ་དག་སྤྱད་བསྐྱེད་ནི།

འབད་མ་དགོཔ་འི་ལཱ་ མི་དགོཔ་བ་བཅུ་ ཟེར་མི་འདི།

༡. ལུས་ཀྱིས།

- ༡.༡ སྒོག་གཅོད་འབད་ནི།
- ༡.༢ ཨ་རམ་བརྒྱ་ནི།
- ༡.༣ རང་དང་ངོ་ཚ་ཐོག་མི་དང་ གཉན་ལྗོགས་ཡོད་མི་ ན་ཚོད་མ་མཉམ་མི་རྩེ་དང་འདོད་སྤྱོད་འབད་ནི།

ཁ་

- ཁ་༡ རོབ་རྒྱབ་ནི།

- ཁ་༢ རོགས་ཀྱི་བར་ན་ཕུང་བཟོ་ནི།
- ཁ་༣ གཞན་ལུ་ཁ་ཐོག་སྒྲིབ་ནི།
- ཁ་༤ རོན་མེད་ཀྱི་བཤད་ཐོ་བཅུ་ཉེ་སྔོན་ནི་དང་བཞི་ཡིན།

ག་ ཡིད་ཀྱིས།

- ག་༡ རོགས་ཀྱི་མི་དང་ཅ་ལ་ལུ་ སེམས་ཤོར་ཏེ་ རང་ལུ་འཕྲོག་ཐབས་ཀྱི་ བསམ་པ་བསྐྱེད་ནི།
- ག་༢ གཞན་ལུ་གཞོན་སེམས་བསྐྱེད་ནི།
- ག་༣ ཆོས་དང་ སྒྲུ་ དག་འདུན་པ་ལུ་ དད་ལོག་ལྷན་ནི་དང་། ལས་རྒྱ་འབྲས་ལུ་ཡི་མི་ཆེས་ནི།
དག་བ་བཅུ་དང་ མི་དག་བ་བཅུ་ཡི་རྣམ་གཞག་ ཉ་གོ་སྟེ་ དབྱེ་བ་ཕྱེ་ཤེས་པ་འབད་དགོ་མི་
འདི་ རང་གི་མི་ཆེན་ནང་ལུ་ དེ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ལག་ལེན་ཚུ་ལ་བཞིན་དུ་ འཐབ་དགོ་པའི་
དོན་ལུ་ཡིན་ནོ།

༢. རྩོམ་པ་ལྟོས་པའི་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

རང་ཆས་བཞག་སྟེ་གཞན་ཆས་མ་སྒྲིག་པ་སྟེ་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

རང་ཆས་སྟོན་ཏེ་འཇམ་འཛིན་པ་བཞག་པའི་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

རང་བཅའ་ཀྱི་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་ལྟོས་པའི་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

རང་གི་འབྲུག་པའི་དཔལ་ལྷན་པའི་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

རང་ལུགས་བཞག་སྟེ་གཞན་ལུགས་མ་འབད་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

རང་ལུགས་བཞག་པའི་སྒྲིག་ལམ་ཤེས་དགོས་པའི་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

ཕ་མ་བཟང་པོའི་བྱ་གཞིས་ཀྱི་འཛིན་པ་ལྟོས་པའི་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

རང་ལུགས་བཞག་པའི་འཛིན་པ་ལྟོས་པའི་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

རང་ལ་བཞག་སྟེ་རྒྱ་རྒྱུ་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

རང་གི་སྒྲིག་པའི་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་ལྟོས་པའི་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

རང་གིས་གཞན་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་ལྟོས་པའི་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

རྒྱ་རྒྱུ་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་ལྟོས་པའི་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

རང་གི་ལུགས་བཞག་སྟེ་མི་ལུགས་མ་འབད་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

རང་ལུགས་བཞག་པའི་འཛིན་པ་ལྟོས་པའི་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

རང་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་ལྟོས་པའི་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

རང་གི་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་ལྟོས་པའི་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

རང་ཆས་བཞག་སྟེ་གཞན་ཆས་མ་འབད་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

རང་ཆས་བཞག་པའི་འཛིན་པ་ལྟོས་པའི་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

རང་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་ལྟོས་པའི་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

ཕྱི་མའི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་ལྟོས་པའི་ལཱ་ལུགས་ཀྱི་འཛིན་པ་

སློབ་ཚན་ ༥ པ། རྫོང་དོན་ ཐབས་ཤེས།

རྫོང་དོན་འདི་ མི་མཁས་པ་ཚུ་གི་ཁྱད་ཚུལ་ཅིག་ཡིན། དཔེར་ན། ཅེ་ལ་སློམ་ཅིག་ རང་གིས་འཐེན་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། མི་གཉིས་
རུབ་སྟེ་འཐེན་མི་འདི་ ཐབས་ཤེས་ཅིག་ཡིན། དེ་བ་ཡང་ལྷག་པ་འབད་ འཕྲུལ་ཆ་གིས་འཐེན་ནི་དང་ འདི་གི་འོག་ལུ་ འཁོར་ལོ་
བཅུགས་ཏེ་ འཐེན་མ་འཇམ་ཏོང་ཏོང་བཟོ་ནི་ཚུ་ ཐབས་ཤེས་གཅིག་ལས་གཅིག་དྲག་པ་འབད་ བཅུམ་ནི་ཚུ་ཡིན།

ལཱ་དང་བྱ་བ་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ མཐར་འཁྱོལ་མི་འཁྱོལ་འདི་གཙོ་བོ་ར་ ཐབས་ཤེས་གནས་སྐབས་འདི་ལུ་ རག་ལས་ཏེ་སྤྱོད་
ཡོད། ཐབས་ཤེས་གནས་སྐབས་བཏོན་མ་ཤེས་མི་མི་ལུ་ ཐབས་རྒྱལ་སྤྱོད་ ཟེར་སྤྱོད་ཡིན། ཐབས་ཤེས་གནས་སྐབས་ཡང་ རབ་
འབྲིང་ཐ་གསུམ་ ལེ་ག་ཡོད་པའི་ནང་ལས་ ག་བ་ཡང་དྲག་ཤོས་འདི་འཚོལ་དགོས་ཡིན། ཐབས་ཤེས་ཁར་ མ་བཀལ་བར། ཡིན་
པ་ཡིན་དང་། མེན་པ་མེན། ཟེར་ བྱ་ཚུགས་ཀྱིས་རྒྱལ་ཁ་འཐོབ་མི་ཚུགས།

དེ་གི་གསལ་སྤྱོད་ གཞན་དང་གྲོས་སྤྱར་འབད་ནི་ མཚམས་ཚོད་རང་གིས་ཐག་གཅད་ནི་ དོན་དག་ག་ཅི་ར་ཡིན་རུང་ ཡུལ་ཕྱོགས་ཀྱི་
ཁྱད་པར་ དུས་ཚོད་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་དང་བསྟུན་ཏེ་ འོས་འབབ་བཟུ་ནི་དང་ ག་ཅི་ནང་ར་ཡིན་རུང་ རྒྱགས་མ་ཐལ་བར་ མཚམས་
ཚོད་རན་ཏོག་ཏོ་ཅིག་འབད་དགོས་དང་ ཚོགས་ཤེས་འབད་ཡོད་པ་བཟོ་ནི་ལུ་ རྫོང་དོན་འདི་ནང་སློབ་སྟོན་འབད་དགོས་ཡིན།

རྫོང་དོན་བཞི་པ། ཐབས་ཤེས་འདི་ ལྷབ་ནི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྫོང་དོན་འདི་དང་གཅིག་ཁར་ གཤམ་འཁོད་ལྷག་དེབ་དང་ ལྷན་
ཐབས་ལྷག་དེབ་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་འཁྲེལ་ལྷག་སྟེ་ རྫོང་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚུམ་རིག་ཤེས་ཡོན་ཡར་
རྒྱས་གཏང་དགོས་ཡིན་ནོ།

ལྷག་དགོས་འི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་མིང་།

༡. བོང་ཀྱ་དོན་ཉིང་མེད་མི།
༢. རྣམ་རྟོག།
༣. སྤྱི་རྣམ་རིག། ལྷན་ཐབས།

དེ་མ་ཚད་ དཔེ་མཛོད་ནང་ལས་ཡང་ རྫོང་ཁའི་དཔེ་དེབ་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལེན་ཏེ་ལྷག་ཐོ་བཞག་ཐོག་ལས་ ལྷག་ནི་ལུ་བཟོན་ཏེ་ ཐོས་
པའི་ཤེས་རབ་ བོང་འཕེལ་གཏང་ནི་བཟོན་དགོས་ཡིན་ནོ།

༡. རང་སེམས།

འགྲིལ་བྱེད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ ཁྱད་ནུས་ཚུ་ འཆར་སྤང་འགྲིལ་བྱེད་དང་ཆ་འདྲ་བའི་ འགྲི་བཀོད་གཞན་ཡང་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་དང་ གནད་དོན་ འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རོས་ལེན་དང་ རྒྱལ་འགལ་གྱི་སྒྲོར་ལས་རང་སེམས་ བསམ་འཆར་དང་མཐུན་པའི་ འགྲིལ་གསལ་རྩོམ་དང་ མིང་ཚིག་གི་སྟེབ་ཤེས་ཐབས་ལུ་ཨིན།

༣ ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་འདི་ ང་བཅས་ར་མི་ལུ་ ཆ་བཞག་པ་ཅིན་ ཕྱི་བལྟ་བའི་དོ་རིས་བྱ་རིས་མོ། ནང་མཐོ་བའི་ བསམ་པ་ བཟང་དགས་ ལཱ་འབད་བའི་ སེམས་ཀྱི་ཀླུ་ལ་མཁས་ཤོས། འཛམ་གླིང་རྒྱལ་ཁབ་ག་རྟེ་འགྱུ་རུང་ ག་རྟེ་སྤྲོད་རུང་ མི་སྡེ་འི་བར་ ན་མཐུན་ལམ་བཟོ་མི། སེམས་ཅན་ཡོད་ཚད་གཅིག་ཤོ་གི་ སྐྱབས་དང་རེས། མགོན་དང་དཔུང་གཉེན་ དག་ཤོས་ཅིག་འོང་ནི་ཨིན་ པས།

དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ ཤེས་རིག་ཡོན་ཏན་འདི་ བུཙ་ཀཱ་འོད་ཟེར་གྱི་ཆ་རོགས་ འཆམ་ཤོས་ བུཙ་ཤེས་རབ་བཟང་མོ་འི་ གཞུགས་ ལུ་བསྐྱར་རྟེ་བཞག་པ་ཅིན། མོ་གིས་ག་ཅི་ར་འབད་འོང་ག། བུཙ་ཀཱ་འོད་ཟེར་འདི་ སྟོ་གསར་སྟོབ་རིམ་ནང་ འཛུལ་བའི་ཉིན་མ་ ལས་ བུཙ་ཤེས་རབ་བཟང་མོ་དང་ ཆ་རོགས་བསྟོམས་རྟེ་ སྟོབ་རིམ་བརྒྱུད་པ་ནང་ལྟོད་ལྟོད། ཁོ་གིས་ག་སྐབ་ མོ་གིས་ཉན། མོ་ གིས་ག་བྲིན་མ་ ཁོ་གིས་བཟའ་སྟེ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ དག་སྤང་དང་བརྟེ་གཏུང་ སྟོམ་བསྐྱེད་དེ། རྒྱ་དང་ཨོམ་བཟུམ་ ག་ནི་བ་ འཆམ་པའི་ ཆ་རོགས་འཆམ་རྟོག་རྟེ་འབད་སྤྲོད་ཅུག།

དེ་འབད་མ་ལས། ཀཱ་འོད་ཟེར་འདི་ སྟོབ་བྱ་ནང་འབད་རུང་ ཆོས་ཡོན་ཏན་དག་ཤོས་ཀྱི་མིང་ཐོབ་མ་ཚད། ཁྱིམ་ནང་དང་གཡུས་ ཁར་ཡང་ འབད་གཞག་བཅའ་གཞག་ཚུ་ ཡིད་ཁར་འོང་པའི་ མིང་གཏམ་ཐོན་སྤྲོད་ཅུག།

ཨིན་རུང་། དབྱེ་གཏམ་ལས། ལག་པ་རྒྱུ་མར་འདོགས་ན་རྒྱ་ནག་རེག། ཟེར་དོ་བཟུམ་ བུ་ཀཱ་འོད་ཟེར་འདི་ རྒྱ་དང་ཅིག་གིས་ ཆ་ རོགས་དན་པ་དང་ཕྱད་དེ། བུཙ་ཤེས་རབ་བཟང་མོ་དང་ མཉམ་འབྲེལ་ འབད་ནི་དེ་ཉུང་སྤྱུ་ཅིག་དང་། གཞན་མི་དང་གཅིག་ཁར་ འགྱུ་ནི་འདི་ མང་སྤྱུ་ཅིག་འབད་མ་ལས། ཉེ་མའི་མིང་གཏམ་ ལེགས་ཤོས་འདི་ ཚར་གཅིག་ལས་ཚར་གཅིག་ མར་ཉམས་སོང་སྟེ་

གཞན་གྱིས་སྒྲོན་རྒྱུ་འབད་མི་ མང་སྲ་མང་སྲ་འཐོན་མ་ལས། ཀླུ་འོད་ཟེར་ མི་གས་ལས་ འུད་ནི་འབད་ཨང་། ལུ་མོ་ཤེས་རབ་
བཟང་མོ་འི་སེམས་ལུ་ བཟོད་མ་རྒྱུ་ལས་པའི་ཚུ་གྲང་ཅིག་ལངས་ཏེ། ཁོ་ལུ་ཡི་གུ་ཅིག་ རྒྱུལ་མི་དེ་ནང་།

٤

ཉིད་གི་ཆ་འཇགས་ཀྱི་འོད་ཟེང་ཁྱུ།

[illegible][illegible][illegible]

དཀྱི་ རུ་དཔུ་ཡོད་པའི་སྤྱི་ཚུ་གུས་ མི་ཚོ་ཡོག་པ་གདངས་ གེ་མ་བཟུམ་ རྟག་ལུ་ རུ་འཛུགས་བཞུགས་ཏེ་སྐོ་པ་
འི་ མི་ཚུ་ཡག་ཞུ་འདུ་ ག་ཡག་ ཁྱོ་ལུ་ མ་བཞག་བཟུ་ཁྱི་དེ་ ཁྱོ་ལུ་ རུ་མག་ལུ་འདྲེ་འདུ་ སྐོ་ཚུགས་

[illegible]

၂၇၂

ཡི་གུ་འདི་ ཁོ་གི་ལག་པར་ཐོབ་སྟེ་ ལྷག་བལྟ་བའི་བསྐྱང་ལས་ དོན་ཉིང་ར་ཚུ་ཤུར་བཏང་ གཡའ་་་་ ང་གིས་ ལཱ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་
ཨིན་ན་མཚན་ ཉེ་མ་འབད་མི་ལཱ་འདི་ཚུ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་མཚན་བསམ་བཏང་སྟེ་ དེ་དེ་དེ་འབད་དགོཔ་ཐོན་ཅུག།

དེ་ལས་འབདན། ཁོ་གིས་ག་ཏེ་ལུ་སྟོན་དཔ་ད་འཛོལ་ཡི་ག་? ནམ་ལས་འཛོལ་འཛོལ་མ་ཨིན་ན་? ར་ཏོ་འདི་ འཛོལ་ཞིན་མ་ལས་ཚུར།
གཅེས་མི་གཅེས་སྐྱམ་གཅེས། སྐྱམ་བ་རང་གཅེས། ཟེར་བའི་ དེ་དེ་གཏམ་གྱི་དོན་དག་འདི་ ཁོ་གི་སེམས་ལུ་ཤར་ཏེ་ བུཛ་ཀླུ་འོད་
ཟེར་གྱིས་ བུཛ་ཤེས་རབ་བཟང་མོ་གིས་ སྐྱེལ་མི་ཡི་གུ་ལུ་ ཡིད་ཆེས་ཏེ། ཡ་རབས་ཀྱི་ བུཛ་ཤེས་རབ་བཟང་མོ་དང་ ཉིན་མཚན་
མེད་པར་ མཉམ་འབྲེལ་ ག་དེ་དྲག་དྲག་འབད་མ་ལས། ཁོ་གི་ བསམ་པའི་རེ་བ་ཚུ་ ག་ར་གྲུབ། རང་མགོ་ རང་འདྲོང་ཅིག་འབད་
སྟོན་ཅུག་གོ། །

སྒྲོབ་ལཱ།

རྩི་བ།

- ༡- བུཛ་ཀླུ་འོད་ཟེར་ལུ་ བུཛ་ཆོས་ལེགས་ཤོམ་ ག་ཅི་འདུག་གོ?
- ༢- བློན་ ཀླུ་ཨིན་པ་ཅིན་ ཡིག་ལན་འདི་ ག་དེ་སྟེ་བཏང་གཏང་མ་འོང་ག་?
- ༣- བུཛ་འདི་ མེད་པ་ཅིན་ ཁོ་གི་མི་ཚེ་ ག་དེ་སྟེ་སྟོན་སྟོན་པ་འོང་ག་? ག་ཅི་འབད་?

༢. དེད་དཔོན་མཛའ་བོའི་བྱ་མའི་གཏམ་རྒྱུད།

སྒྲིབ་བཏང་སྤང་ལུ་ ཚོང་དགོ་པའི་ཁྱད་ཚོས་ཚུ་དང་ ཉམས་བརྒྱུད་ལས་ ག་ཅི་གི་ཉམས་ཡིན་ནུ་ ཁྱད་པ་བཀལ་ནི། མི་ཚོའི་ནང་ལུ་ བྱུང་ཡོད་པའི་ ཉམས་མེད་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་ཚུགས་ནི། སྤང་འདི་ནང་གི་གཞན་སྤངས་ལུ་ དབྱེ་བ་དབྱུད་དེ་ རང་སོའི་བསམ་འཆར་བཤད་ནི། ཚོག་མཚམས་དང་ དོན་མཚམས་ སྤྲད་ཀྱི་སང་པའ་ བར་མཚམས་ཚུ་ ཚུ་ལ་མཐུན་འབད་བཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་དགོ་པ་དང་ ཡིག་སྒྲིབ་ཚུ་ཚངས་འབད་ བྲི་ཚུགས་དགོ།

༣ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ དག་སྤོང་ཚུ་ལུ། བྱིས་ནང་པས་གཉིས་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉན་གཡོག་འཛུགས། བཞེས་སྒོ་ བྲངས། ལཱ་གཡོག་འབད་མི་འདི་ ཡང་དག་པ་ཡིན། ག་ཅི་འབད་ཟེར་བ་ཅིན་ པས་གཉིས་པོ་འདི་ ཉ་འཐན་འབད་ བཏྲུམ་ད། སྒོ་བ་ དཔོན་དང་འབྲུན་ཉི་དེ་གིས། སྒོ་མེ་དང་འབྲུན་ཉི་དེ་གིས། ལྷ་དང་འབྲུན་ཉི་དེ་གིས་ སྒྲིན་པ་ཕུལ་བའི་ འོས་སྤྱུང་པ་ཡིན་ནོ། ཟེར་ གསུངས་ཅུག།

དེ་ལས་ དག་སྤོང་ཚུ་གིས་ པ་མ་ལུ་ཞབས་ཏྲེ་ག་ཞུ་མི་འདི་ བན་ཡོན་ཆེ་བའི་བསྐྱེད་བསྐྱུགས་སྤུལ་ཏེ་ རོ་མཚར་ཆེ་ཡི། ཟེར་ཞུམ་ད། སངས་རྒྱས་ཀྱིས། སྒོ་མ་འདས་པའི་དུས་ཚོད་ལུ་ ང་གིས་པས་ལུ་གཞོད་པ་རྒྱུད་ཀྱི་གཅིག་བཀལ་བུང་། སྤྱུག་བསྐུལ་སྒོམ་སྒྲོངས། ཞབས་ཏྲེ་ག་ཅི་རེ་ཞུ་བུང་ བདེ་བ་སྒོམ་འབད་ བྱུངས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཡོད། ལེགས་ཤོམ་འབད་ཉན་ཞིག། ང་གིས་བཤད་གཞོ་ ཟེར་གསུངས་ཏེ། སྒོ་མ་གོང་ཁྱེད་མ་ར་ཉ་སི་ལུ་ ཚོང་དཔོན་མཛའ་བོ་ཟེར་ རྒྱ་ནོར་རྣམ་སྤུལ་ལུ་ འབྲུན་མི་ཅིག་གི་བྱ་ སྒྲི་རིགས་ སྒྲི་ཚད་ཤིམ་ལས། མཐུག་ལུ་བྱ་ཅིག་སྒྲི་མི་འདི། མི་ཤི་བའི་རེ་བ་གིས་ མིང་ བུམོ་ ཟེར་བཏགས་ཅུག།

དེ་ལས་ མཛའ་བོའི་བུམོ་ སྒོམ་འབྲོམ་ད། ཨའི་ལུ་ དེའི་ཨ་པ་ ལཱ་ག་ཅི་འབད་དེ་ བཟའམ་ཡིན་ནུ་ ང་ཡང་དེ་བཟུམ་ འབད་ནི་ ཡིན། ཟེར་ཞུམ་ལས། ཨའི་གིས། བྱ་ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་པ་ སྒོ་མ་ར་ཚོང་རྒྱུ་མི་ཡིན། ཁྱོད་ར་ཡང་ ཚོང་རྒྱུ་ཤིག། ཟེར་སྒྲིབ་ཅུག། དེ་ གིས་ཚོང་རྒྱུ་ལྟེ་ ཁེ་སང་ཀར་ཤ་པ་ནི་ བཞེ་འཐོབ་མི་འདི་ ཨའི་ལུ་ དག་སྤོང་དང་སྤྱུང་ཀུ་ཚུ་ལུ་ སྒྲིན་པ་གཏང་ཞིག། ཟེར་སྤོང་ ཅུག།

དེ་ལས་ ཉམ་ཅིག་ལུ། མི་གཞན་ཅིག་གིས་ ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་པ་ སྒོམ་བཅོང་མི་ཡིན། ཟེར་སྒྲིབ་ལས་ སྒོམ་བཅོངས་ཏེ་ཀར་ཤ་པ་ནི་ བརྒྱུད་འཐོབ་མི་འདི་ཡང་ ཨའི་ལུ་སྤོང་ཅུག། དོ་བུང་། མི་གཞན་མི་ཅིག་གིས་ ཁྱོད་ཀྱི་ཨ་པ་ གསེར་བཅོང་མི་ཡིན། ཟེར་སྒྲིབ་ ལས། གསེར་དབུལ་བཅོངས་ཏེ་ཉིན་མ་གཅིག་ལུ་ ཀར་ཤ་པ་ནི་ བཅུ་བྲུག་ཐོབ་སྟེ། དེ་ཡང་ ཨའི་ལུ་སྤོང་ཅུག། ཉིན་མ་ཉིང་མ་ ཀར་ ཤ་པ་ནི་ སུམ་ཅུ་སོ་གཉིས་ཐོབ་སྟེ། དེ་ཡང་ ཨའི་ལུ་སྤོང་ཅུག།

དེ་ལས། གསེར་དང་ དབུལ་བཅོང་མི་ མི་གཞན་ཚུ་ སྤྱག་དོག་ལངས་ཏེ་ ཁྱོད་ཀྱི་ ཨ་པ་རྒྱ་མཚོའི་ནང་ལས་ནོར་བུ་ལེན་ཏེ་ ནོར་ བུ་བཅོང་མི་ཡིན། ཁྱོད་ ཨ་པའི་ ལཱ་མ་འབད་བར་ མི་བྱ་ཉེས་ཀྱི་ལཱ་ ག་གིས་ འབད་བཅུག་པ་སྟེ་ ཟེར་སྒྲིབ་ཅུག།

དེ་ལས། བྱ་འདི་གིས་ཨའི་ལུ། ཨའི་ དེའི་ཨ་པ་ སྒོ་མ་རྒྱ་མཚོའི་པར་ཁ་འབྲོ་མི་ ཚོང་པ་ཡིན། ཟེར་སྒྲིབ་མས། ང་ཡང་ རྒྱ་ མཚོའི་ པ་ཁར་འབྲོ་ནི་ཡིན། གཏང་གནང་། ཟེར་སྒྲིབ་ཅུག། ཨའི་གིས་ བྱ་ཁྱོད་ཀྱིས་ སྒྲིབ་མི་འདི་ཡང་བདེན། ཡིན་བུང་། ཁྱོད་

ཆུང་ཀུ་ཨིན་མ་ མ་ཚད་ བུ་ བུད་རྟོག་གཅིག་ཨིན་མ་ལས། ང་ བཀོ་བཞག་སྟེ་ རྒྱ་མཚོའི་ཕ་ཁར་ མ་སོང་། ཟེར་སྐབ་རུག། བུ་འདི་
ལོ་གཞིན་ནི་དེ་གིས་ ཆ་རོགས་ཚུ་གི་ཁར་ཉན་ཏེ་ སྟོན་དགོ་མ་མཛོ་བར་ཨའི་གི་ཁ་ལུ་མ་ཉན་པས།

དེ་ལས། ཨར་ཏ་སི་གི་ཚོང་པ་རྒྱ་དང་གཅིག་ཁར་ མཛའ་བའི་བུམོ་ རྒྱ་མཚོའི་ཕ་ཁར་ འགྱུ་ནི་འབད་ཨང་། ཨའི་ བྱམས་བཅེ་ཆེ་ནི་
དེ་གིས། ག་ནི་ཡང་ འབད་མ་ཤེས་པར་ མིག་ཚུ་འཛགས་ཏེ་ སྤྱུ་མ་བཞིན་དུ་ བུ་ཀར་པར་བཟུང་སྟེ། བུ་ བུད་རྟོག་གཅིག་པོ་ རྒྱུད་
ཀྱིས་ ང་བཀོ་བཞག་སྟེ་མ་སོང་ཟེར། སྤྱི་ཆེ་སི་སི་འབད་ སྐབ་རུང་ བུ་གིས་མ་ཉན་པར་ ཨའི་གིས་རྒྱ་མཚོ་མར་བཤེད་འོང་མ་དུ། བུ་
འདི་གིས་ བར་གཅེར་ཟེར་རྒྱུ་སྐར་ཨང་། རྟོག་ཐལ་ ཨའི་གི་མགུ་ཏོ་གུ་རེག་པ་དུ། དེ་ནང་ར་ བཀོ་བཞག་སྟེ་ ཡར་སོ་རུག། ཨིན་
རུང་། ཨའི་གིས་བུ་རྒྱུད་ཀྱིས་ དེའི་གུ་རུང་མིའི་ ལས་དེ་གི་རྣམ་སྤྲིན་ རྒྱུད་མ་བཅུག་ཅིག། ཟེར་སྟོན་ལམ་བཏབ་རུག།

དེ་ལས་ བུ་འདི་ སྤྱི་ནང་འཛུལ་ཏེ་འགྱུ་ཨང་། ཨ་ཙོ་ཁ་ལས་ སྤྱ་དེ་ཉའི་རིགས་དང་ རྒྱ་སྤྲིན་ མ་ཀར་གིས་ གཞོད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ ཁ་
བུབ་བཏང་ད་རུག། དེ་ལས་ མཛའ་བའི་བུམོ་ ཨིན་ཏེ་གི་གུ་བཟུང་སྟེ་ མཚོ་ཡི་རྒྱབས་དང་ རྒྱུ་རྒྱུང་མ་གིས་འབད་ ལྷམ་སར་
འཐོན་ཚུགས་རུག།

དེ་ཁ་ལས་ འགྱུ་ཡི་འགྱུ་ཡི་ འབད་ཨང་ལུ། གོང་ཁྱེར་འོངས་སྟེ། ཟེར་མི་ཅིག་ནང་སྟོན་དེ། དེ་ཁར་འགྱུ་ཨང་། ལྷ་ཡི་བུམོ་
གཟུགས་བཟང་བ་ལུ་ ཡིད་ཁར་འོངས་པ་ལུ་ འབད་མི་བཞི་འོངས་ཏེ། ལྷ་ཕྱོན། རྒྱུད་ཕྱོན་ཏེ་དགའ་ཡི། ཟེར་ དེ་ནང་ ལོ་ལེ་ཤ་
དགའ་བ་རྒྱུངས་རུག།

དེ་ལས་ ལྷོ་ཁ་ཐུག་ལུ་ བལྟ་སྟེ་འགྱུ་ཨང་། འགྱུ་མ་སྟེར་རུང་། ག་ཅི་འདྲེ་ འགྱུ་དགོ་མཛོ་སྟེ་ ལྷོ་ལུ་འགྱུ་ཨང་། གོང་ཁྱེར་རྟོག་ཏུ་སྟོས།
ཟེར་མི་ཅིག་ཁར་ ལྷོ་ད་རུག། དེ་ནང་གི་ལྷ་ཡི་བུམོ་ ག་ནི་བ་ལེགས་པ་ བརྒྱུད་ཀྱིས་འོངས་ཏེ། ལྷ་ཕྱོན། རྒྱུད་ཕྱོན་ཏེ་ལེགས་ཅི། ཟེར་
དེ་ནང་ ལོ་ལེ་ཤ་ ཟས་གོས་དང་ཞོར་བུའི་བྱེ་བྲག་ རྣམ་པ་སྤྲོ་ཚོགས་ འོངས་སྟེ་དེ་ དགའ་བ་རྒྱུངས་ཏེ་སྟོན་རུག།

དེ་སྟེ་སྟོན་པའི་བར་ན། ད་རུང་ ལྷོ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ འགྱུ་ནི་འབད་ཨང་། འགྱུ་མ་སྟེར་རུང་ འགྱུ་དགོ་མཛོ་སྟེ་ མོང་མ་ལས། གོང་ཁྱེར་
དགའ་འབྱེད། ཟེར་སར་སྟོན་རུག། དེ་ནང་གི་ལྷ་ཡི་བུམོ་གང་བ་ལེགས་པ་ བརྒྱུད་ཀྱིས་འོངས་ཏེ། མཛའ་བའི་བུམོ་རྒྱུར་ཕྱོན། རྒྱུད་ཕྱོན་ཏེ་
ལེགས་ཅི། ཟེར་ སྟོན་པའི་གནས། མལ་ཆ་ ཟས་གོས་ ཞོར་བུའི་རིགས་ རྣམ་པ་སྤྲོ་ཚོགས་ཀྱིས་གང་མི་ དེ་ཁར་ ལོ་ལེ་ཤ་ དགའ་
བ་རྒྱུངས་ཏེ་སྟོན་རུག།

ད་རུང་། ལྷོ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ འགྱུ་དགོ་མཛོ་སྟེ་ལས་ འགྱུ་མ་སྟེར་རུང་ འགྱུ་དགོ་མཛོ་སྟེ་ ལྷོ་ལུ་སོང་མ་དུ། ཁང་བཟང་ ཆོངས་པའི་སྐྱམ།
ཟེར་མི་འདི་མཐོང་སྟེ་ དེ་ཁར་སྟོན་པ་དུ། དེ་ནང་ལས་ ལྷ་ཡི་བུམོ་ ག་ནི་བ་ལེགས་པ་ སུམ་ཅུ་སོ་གཉིས་ཐོན་ཏེ། མཛའ་བའི་བུམོ་
རྒྱུར་ཕྱོན། རྒྱུད་ཕྱོན་ཏེ་ལེགས་ཅི། ཟེར་ཞིན་མ་ལས། དེ་རྒྱུ་མཉམ་ཅིག་ ལོ་ལེ་ཤ་ དགའ་བ་རྒྱུངས་ཏེ་སྟོན་རུག།

ད་རུང་། ལྷོ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ འགྱུ་དགོ་མཛོ་སྟེ་ལས་ ལྷོ་ལུ་སོང་མ་དུ། ལྷགས་ཀྱི་ རྒྱུ་ཅིག་མཐོང་སྟེ་ དེ་ནང་སོང་མ་དུ། ལོ་ ནང་ན་
འཛུལ་ཆོར་ཅིག་ ལྷོ་བསྐྱམས་ཡར་སོ་རུག། ད་རུང་ཡང་། དེ་གི་ནང་ན་ ལྷོ་ཅིག་མཐོང་སྟེ་ དེ་ནང་སོང་མ་དུ། ལྷོ་འདི་ དེ་སྟེར་
བསྐྱམས་ཡར་སོ་རུག། ད་རུང་ཡང་། དེ་གི་ནང་ན་སོང་མ་དུ། མི་སྟོམ་ཅིག་གི་ མགུ་ཏོ་ཁར་ ལྷགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ མེ་གནམ་མེད་

ས་མེད་ འབར་མི་ཅིག་གིས་འགྱིར་ཏེ་ ཁྲག་དང་ཁྲད་པ་འཕྱར་ར་ར་བཏང་། གནམ་ཁར་གཏོར་འགྱོམ་ ལོག་འཛགས་ད། མཐའ་
འཁོར་ ག་ར་ རྒྱག་དང་ཁྲག་གིས་གང་གང་མ་བཟུམ་ བལྟ་མ་ཚུགས་པ་འབད་ མཐོང་ལུག།

མཛའ་བོའི་བྱམས་གིས། མི་འདི་ལུ་ དབའེ་ རྒྱུད་ ག་ཅི་འབད་དཔ་ཨིནམ་? ཟེར་བྲིམ་ད། མི་འདི་གིས་། ང་ ཨའི་ལུ་ གཞོད་པ་
བཀལ་བའི་ རྒྱུ་སྒྲིན་ཨིནམ་མས། ཟེར་སྒྲུབ་ལུག། མཛའ་བོའི་བྱམས་གིས། དབའེ་ ང་ཡང་ ཨའི་ལུ་ གཞོད་པ་བཀལ་བཀལ་མ་
ཡོད། ལས་ཀྱིས་འདི་ཁར་ རྒྱུད་འོངམ་འདྲས། ཟེར་མཞོམ་ཅིག། གནམ་ཁ་ལས། ལས་མྱོང་ཡོད་མི་འདི་གཏང་། མ་མྱོང་མི་འདི་
མྱོང་བཟུག་ཤིག། ཟེར་བའི་སྒྲུ་འབྱུངམ་ཅིག། མི་འདི་གི་ མཁྱུ་རྟ་ཁར་ འགྱིར་ཡོད་མི་ ལྷགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ མི་འབར་ཏེ་ཡོད་མི་
འདི་ མཛའ་བོའི་བྱམས་གི་ མཁྱུ་རྟ་ཁར་ཐོན་འོངམ་ལུག།

དེ་ལས་ མི་དེ་གིས་ མཛའ་བོའི་བྱམས་ ལྷག་བསྐྱེད་མྱོངམ་མཐོང་སྟེ་ ཆོགས་བཅད་དེ་སྒྲེ་སྒྲུབ་ལུག།

རྒྱུད་ནི་འོངས་སྒྱུད་རྒྱག་ཏུ་སྒྱུས། དགའ་བྱེད་ཆོངས་པའི་སྒྲུ་མ་ཡི།

ཁང་བཟང་ལས་ནི་ཐལ་ནས་ཀྱང་། ཅི་ཡི་ཕྱིར་དུ་འདི་བྱེད་འོངས་།

མཛའ་བོའི་བྱམས་གིས་ལན།

དགའ་བྱེད་ཆོངས་པའི་སྒྲུ་མ་ཡི། ཁང་བཟང་ལས་ནི་ཐལ་ནས་ཀྱང་།

འདོད་ཆེན་གྱིས་ནི་འདིར་འོངས་སོ། ལས་ཀྱིས་རིང་དུ་འབྲིད་པར་བྱེད།

ལས་ཀྱི་རྒྱུ་སྒྲིན་གང་ཞིག་གིས། བདག་གི་སྒྲོག་ནི་གཅད་བྱེད་པ།

ཀུན་ཏུ་འབར་ཞིང་རབ་འབར་བའི། འཁོར་ལོ་མགོ་ལ་འཁོར་བར་འགྱུར།

མི་དེ་གིས།

རྒྱུད་ནི་རབ་ཏུ་སྒྲུང་སེམས་ཀྱིས། མ་གཅིག་དགའ་བ་བྱེད་བྱེད་པའི།

མགོ་བོར་དོག་པས་བསྐྱུན་པས་ན། དེ་ཡི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན།

མཛའ་བོའི་བྱམས་གིས།

ལོ་ནི་སྒྲོང་ཕྲག་དུ་མའི་བར། བདག་གི་སྒྲོག་ནི་གཅད་བྱེད་པ།

ཀུན་ཏུ་འབར་ཞིང་རབ་འབར་བའི། འཁོར་ལོ་མགོ་ལ་འཁོར་བར་འགྱུར།

མི་དེ་གིས།

ལོ་ནི་སྒྲོང་ཕྲག་དུ་བྱུང་། བརྒྱ་ཕྲག་དུ་བྱུང་བར་སྒྲིད་དུ།

ལྷགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་འབར་བ་ནི། ཁྱོད་ཀྱི་མགོ་ལ་འཁོར་བར་འགྱུར། ཟེར་སྒྲིབ་ལྷགས་ དེ་ལས་ མཛའ་བོའི་བུ་མོ་
སེམས་ལུ་སྤྲོད་རྗེས་ཏེ་ ང་གིས་ཚུངས་མི་ ལྷག་བསྐལ་འདི་གིས་ སེམས་ཅན་ ཆ་མཉམ་མའི་དོན་ལུ་ འབྲས་པ་འབད། འདི་བཟུམ་
མའི་ ལས་བསག་མི་ སེམས་ཅན་ ག་ཡང་འདི་ཁར་ ལྷོད་མ་བཅུག་ཅིག། ཟེར་ སྒྲོན་ལས་བཏབ་ཅིག། འཁོར་ལོ་འདི་ ཁོའི་མགྲ་
རྟོ་ཁ་ལས་ གནམ་ཁར་འཕགས་ཏེ་སོང་ཅུག། ཁོ་ཡང་ དེ་ཁ་ལས་ ཆོ་འཕྲོམ་ཏེ་ དག་འཕྲན་ལྷ་ཡུལ་ལུ་སྒྲིབ་ཅུག།

དེ་ལས་ སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ དེ་བསྐྱང་གི་ མཛའ་བོའི་བུ་མོ། ཟེར་མི་དེ་ནི་ ང་ཨིན། ཨའི་ལུ་ཀར་ཤ་པ་ནི་བྱིན་པའི་བསྐྱེད་ནམས་ཀྱིས་
གོང་ཁྱེར་སྒྲོམ་བཞིན་ལུ་ བདེ་བ་སྒྲོམ་ཚུངས་ཡི། ཨའི་ལུ་ གཞོད་པ་རྒྱུད་ཀྱི་ཅིག་ བཀའ་བའི་ ལས་ཀྱི་རྣམ་སྤྲིན་གྱིས། དེ་བཟུམ་
མའི་ ལས་ཚུངས་ཡི། དག་སྒྲོང་རྒྱ་མ་མ་ལུ་ཕྱག་ལྷོ་ཞིག། གཞོད་པ་མ་བཀའ་ཞིག། བམ་ཟེར་མི་འདི་ནི་ རང་ལུ་ཁ་སྒྲོམ་པའི་རྒྱ་
བྱིན་གསོ་ སྒྲོམ་བཅུག་ ཨོམ་བྱིན། འཛམ་བུ་གླིང་གསལ་ཏོག་ཏོ་འབད་ སྒྲོན་བྱིན་མི་ཨིན།

བུ་གཞིས་ཀྱིས་ བམ་གཉིས་ ཕྱག་ལྷག་གཡས་གཡོན་ལུ་ འོ་བརྒྱའི་བར་ན་འབག་སྟེ་ སྒྲོར་ར་རྒྱབ་རུང་། ཡང་ཅིན། ས་གཞི་སྒྲོམ་
འདི་ རོར་བུ་རྣམ་པ་སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱིས་བཀའ་སྟེ་ བམ་ལུ་ཕུལ་རུང་ བམ་མའི་དྲིན་ལན་མི་འབྱོར། བམ་གཉིས་བདེ་བ་ལུ་བཀོད། སྤྱིན་
པ་གཏང་བཅུག་ རྒྱལ་ཁྲིམས་བསྐྱུང་བཅུག་ ཤེས་རབ་བསྒྲོམ་བཅུག་སྟེ་ བཞག་པ་ཅིན། དེ་གིས་ཕམ་ལུ་ དྲིན་ལན་འབྱོར་ཆོགས་པ་
ཨིན། ཟེར་ གསུངས་ཅུག་གོ། །

སྒྲོང་ལཱ།

དྲི་བ།

- ཀ་ བུ་གིས་ ཉིན་མ་རེ་ལུ་ ཀར་ཤ་པ་ནི་༥, ༨, ༡༦ འཕྲོམ་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་ཨང་ད་ ཐོབ་ཅུག་གོ? ཁ་
གསལ་གྱིས།
- ཁ་ རྒྱལ་བ་ རྒྱལ་པའི་སངས་རྒྱས་ཀྱིས་ བམ་ལུ་ཞབས་ཏོག་ལྷོད་གོ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ ཨིན། ཟེར་
གསུངས་ཡི་གོ?
- ག་ ལྷ་ཡི་བུ་མོ་༥, ༨, ༡༦, ༣༢ རྒྱ་གིས་ འབྱོན་པ་ལེགས་སོ་ཞུ་སྟེ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་མི་འདི་ ག་ཅི་གི་རྣམ་
སྤྲིན་ ཨིན་མས་གོ?
- ང་ དེད་དཔོན་ མཛའ་བོའི་བུ་མོ་ལཱ། ལྷ་ཡི་བུ་མོ་རྒྱ་གིས། ཁྱོད་ ལྷ་ལུ་ ང་བཅས་དང་གཅིག་ཁར་ ཟམ་ནོར་
ལུ་ འོངས་སྤྱོད་དེ་ སྤྱོད། ཟེར་སྒྲིབ་རུང་། ཉན་ མ་བཏབ་པར་ སོང་སྟེ། མཐའ་མཚུག་ལུ་ ལྷག་བསྐལ་
ལྷ་བཟུམ་འཕྱད་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ འོང་ནི་ཨིན་མས་གོ? བསམ་འཆར་བཀོད།
- ཅ་ མི་འདི་དང་ མཛའ་བོའི་བུ་མོ་གཉིས་ འདི་ལན་འབད་མི་འདི་ རྒྱུད་ཁའི་ནང་གིས།
མི་དེ་གིས་ ལྷག་བསྐལ་ཚུངས་མཐོང་སྟེ་ ཆོགས་བཅད་དེ་སྟེ་སྒྲིབ་ཅུག།

ཁྱོད་ནི་འོངས་སྤྱོད་ཅུག་ཏུ་སྒྲིབ། དག་འབྱེད་ཆོངས་པའི་སྒྲུ་མ་ཡི།

ཁང་བཟང་ལས་ནི་ཐལ་ནས་ཀྱང་། ཅི་ཡི་ཕྱིར་དུ་འདི་རུ་འོངས་།

མཛའ་བོའི་བྱམས་གིས་ལན།

དགའ་བྱེད་ཚངས་པའི་སྒྲུ་མ་ཡི། ཁང་བཟང་ལས་ནི་ཐལ་ནས་ཀྱང་།
འདྲོད་ཆེན་གྱིས་ནི་འདྲིང་འོངས་སོ། ལས་གྱིས་རིང་དུ་འཁྲིད་པར་བྱེད།
ལས་གྱི་རྣམ་སྤྲིན་གང་ཞིག་གིས། བདག་གི་སྒྲོག་ནི་གཅད་བྱེད་པ།
ཀུན་ཏུ་འབར་ཞིང་རབ་འབར་བའི། འཁོར་ལོ་མགོ་ལ་འཁོར་བར་འགྱུར།

མི་དེ་གིས།

ཁྱོད་ནི་རབ་ཏུ་སྤང་སེམས་གྱིས། མ་གཅིག་དགའ་བ་བྱེད་བྱེད་པའི།
མགོ་བོར་རྟོག་པས་བསྟན་པས་ན། དེ་ཡི་ལས་གྱི་འབྲས་བྱ་ཡིན།

མཛའ་བོའི་བྱམས་གིས།

ལོ་ནི་སྟོང་ཕྲག་དུ་མའི་བར། བདག་གི་སྒྲོག་ནི་གཅད་བྱེད་པ།
ཀུན་ཏུ་འབར་ཞིང་རབ་འབར་བའི། འཁོར་ལོ་མགོ་ལ་འཁོར་བར་འགྱུར།

མི་དེ་གིས།

ལོ་ནི་སྟོང་ཕྲག་དུ་བྱ་དང་། བརྒྱ་ཕྲག་དུ་འི་བར་སྤིད་དུ།
ལྷགས་གྱི་འཁོར་ལོ་འབར་བ་ནི། ཁྱོད་གྱི་མགོ་ལ་འཁོར་བར་འགྱུར། ཟེར་སྒྲུབ་ཏུག།

ཆ་ ང་བཅས་ ག་ར་འབད་རུང་། ཤམ་ལུ་ ཞབས་ཏྲིག་ཞུ་དགོ་པའི་ ཁྱུངས་དཔེ་དང་སྒྲུགས་ འགྲེལ་འབེབས་
ཅིག་ གིས།

ཇ་ ཚོག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ། རྣམ་སྤྲིན། ཀར་ག་པ་ནི། ཚོ་འཕོས། སྤྲིང་ཐེ། བྱེ་བྲག། ཟེར་མི་ཚོག་ཚུ་
གི་ གོ་དོན་འཆོལ།

༣. ནད་གཞི་གདུག་རྒྱུ་ལྟར།

གསལ་བཤད་འདི་གཅིག་ལྟར་ལས་ཞིན་ནུ་བཅུད་བཏོན་ཏེ་རང་གི་བསམ་འཆར་སྤྲོད་ནི། དམངས་ཀྱི་སྤྱུག་ལུ་གསལ་བཤད་གཏང་ནི། དོན་ཚན་གཞི་བཞག་ཐོག་ལས་རང་སྤྱོད་ཀྱིས་གསལ་བཤད་བྱ་ནི། གསལ་བཤད་གཏང་བའི་སྐབས་ཚད་དགོ་པའི་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཞིན།

༤ ཉིན་བསྟར་གྱི་རྒྱ་པའི་ཐུན་འདི་ནང་ཚོགས་གནང་མི་སྐྱོབ་དབུ་འཛིན་གྱིས་གཙོ་བོ་པའི་ཐུགས་རིག་མཁས་པའི་སྐྱོབ་དཔོན་ཚུ། དེ་ལས་དེ་གི་ཆ་རོགས་པོ་མོ་ག་ར་ལུ་བུ་ཚ་རྩ་མགྲིན་དོན་མཁས་ཉིད་དུ་མངས་མའི་དཀྱིལ་ལས་ར་སྤྱོད་གཞུགས་བཟང་པོ་ཟེར་ཞུ་ནི་ཞིན།

ད་ལྟོ་རང་གིས་འཛམ་གླིང་གི་མི་ག་ར་ཚ་གྲང་ལང་སྤྱུག་བསམ་ཚུང་བཅུག་མི། གདུག་ཅན་གྱི་ནད་གཞི་ཞིམ་ཞའི་མི་ཞའི་མི་གི་སྐྱོར་ལས་མདོར་སྤྱད་ཅིག་ཞུ་ནི་ཞིན། དེ་ཡང་ནད་གཞི་གདུག་རྒྱུ་ལྟར་ཞིམ་ཞའི་མི་ཞའི་མི་ཟེར་མི་འདི་འབྱུག་ལུ་ཡང་དར་བྱུང་འགྱོད་ཡོད་པ་ལས། ཉིན་མ་ད་རིས་དང་ནངས་པ། ཟེར་སྤྱོད་ནི་མེན་པར་དེ་འཐབ་ལས་ར་བཀག་དགོ་པའི་དུས་ཚོད་ལུ་སྤྱོད་དེ་ཡོད་པ་ཞིན། དེ་ལྟར་གཏམ་ལུ་ཡང་།

ནད་མ་འོངས་ལས་རིས་གོ་དང་། རྒྱ་མ་འོངས་ལས་གཡུར་བ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ནད་གཞི་འདི་བཀག་ཐབས་འབད་དགོ་པ་ཞིན། ནད་འདི་ལུ་སྤྱན་བཙོས་མེད་པ་རིས་བདེན་ཞིན་པའི་ཁར་སྤྱོད་ལས་བཀག་ཚུགས་པའི་སྤྱན་མེད་དེ་འབད་ཅུང་ནད་གཞི་མི་འཐོབ་ནིའི་ཐབས་ཤེས་འདི་ར་བཅས་རའི་ལག་པར་ཡོད་པ་ཞིན།

ནད་གཞི་འདི་བཀག་ནི་གི་ཤེས་ཡོན་དང་ཐབས་ཤེས་ཚུ་ར་བཅས་ལུ་ཡོད་ཅུང་གཙོ་བོ་རང་གིས་ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པ་ཞིན། དེ་འབད་མ་ལས། ཉེན་སྲུང་མེད་པའི་ལུས་འབྲེལ་གཞི་སྤྱོད་སྤྱོད་འབད་ནི་དང་། སྤྱོད་ལག་ལེན་འཐབ་མི་ཚུ་གི་ཁབ་དང་། སྤྱན་ཁབ་ཚུ་མ་བཙོ་བར་མཉམ་ཅུབ་འབད་དེ་ལག་ལེན་འཐབ་ནི་ཚུ་ནད་གཞི་འབྱུ་ནིའི་ལམ་ལོ་མ་ཞིན་པ་ལས། དེ་ཚུ་སྤྱངས་ཏེ་ནད་གཞི་བཀག་ཐབས་འབད་ནི་ལུ་སེམས་བྱགས་སྤྱོད་བསྐྱེད་དགོ་པ་ཞིན།

ནད་རན་འདི་གིས་མི་ལེ་ཤ་ལུ་ཤི་རྒྱུན་འབྱུང་དོ་ཡོད་པ་ལས། ཞལ་ལོ་མང་རབས་ཅིག་ལུ་ཤམ་མེད་པ་བཟོ་བའི་གྲ་ཤམ་མང་རབས་ཅིག་ལུ་ཞལ་ལོ་མེད་པ་བཟོ་མ་ཞིན་པས།

དེ་འབད་ནི་དེ་གིས། ར་བཅས་ར་གཅི་འདེ་འཐོབ་པར་ལཱ་ཁག་ཡོད་མི། དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་རིན་པོ་ཆེ་འདི་འཐོབ་ད། ནད་གཞི་དེ་ཚུ་གིས་ཐུན་བཅུག་སྟེ་མི་ཚོ་སྤྱོད་ལོག་མ་གཏང་བར་མི་ཚོ་དོན་དང་ལཱ་ནམ་བཟོ་ནི་གི་ཐབས་ལུ་ག་ར་མཉམ་ཅུབ་གྱི་

ཐོག་ལས་ ནད་ཚུ་ བཀག་ཐབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་དང་ བདེན་སྲུལ་ནིའི་ འགན་ཁུར་འདི་ ང་བཅས་ར་ག་ར་གིས་འབག་སྟེ་ ནད་གཞི་གཏུག་འགས་དེ་གི་ སྒྲིབ་ཐབས་མཛད་གནང་། ཟེར་བྱ་ནི་ཡིན།།

སྒྲིབ་ལྟ།

དྲི་བ།

༡. གསལ་བཤད་འདི་ ག་ཅིའི་སྐོར་ལས་ཡིན་པས། ཟུང་གྱིས་བལྟ་བ་ཅིན་ ག་དེ་སྟེ་ མཐོང་མ་མས་? བསམ་འཆར་བཞོད།
 ༢. ནད་གཞི་འདི་གི་ རང་བཞིན་འདི་ ག་ཅི་བརྒྱུ་ཅིག་ ཡིན་མ་མས་གོ། འགས་ལ་བྱིས།
 ༣. ནད་འདི་ སྟོན་འགོག་འབད་ནི་གི་ ཐབས་ལམ་ག་ཅི་ར་ འདུག་གོ། དེ་རེ་བཞིན་བྱིས།
 ༤. ནད་གཞི་ལུ་ འདྲོག་དགོ་པ་འདུག་ག་? མིན་འདུག་?
འདྲོག་དགོ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཡིན་ན་?
འདྲོག་མ་དགོ་མི་འདི། ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ཡིན་ན་?
 ༥. འཛམ་གླིང་ནང་ ནད་གཞི་འདྲོག་ཤོས་ གཞན་ཡང་ ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་ཡིན་ན་?
 ༦. ནད་གཞི་འདི་ འདྲོད་སྟུང་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡང་ འཐོབ་དོ་ཡོད་པ་མས། དེ་སྟེ་མི་འཐོབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཉམ་སྤྱང་གི་ཐབས་ལམ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? ཐོ་བཞོད་འབད།
- ཕ. ཚོགས་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ།
- འབྲུ།** ཟེར་མི་འདི་གིས་ བྱ་ཚོགས་འབད་འཇུག་མི་ཅིག་དང་། མི་འབད་འཇུག་མི་ཅིག་གི་ རྫོང་ཚོགས་བཟོ།
- འོང་།** ཟེར་མི་འདི་གིས་ རྫོགས་ཚོགས་འབད་ འཇུག་མི་ཅིག་དང་། བྱ་ཚོགས་འབད་ འཇུག་མི་ཅིག་གི་ རྫོང་ཚོགས་བཟོ།
- དཀའ།** ཟེར་མི་འདི་གིས་ མིང་འབད་ འཇུག་མི་ཅིག་དང་། བྱ་ཚོགས་འབད་ འཇུག་མི་ཅིག་། རྫོང་ཚོགས་འབད་ འཇུག་མི་ཅིག་གི་ རྫོང་ཚོགས་བཟོ།
- དཀོན་གཉེར་ལུ་ **འཐོབ་** ཟེར་རུང་ དདུལ་ཀྱམ་ ༥༠༠ ར་ཡིན་མ་པས། འཐོབ་འདི་ མིང་/བྱ་ཚོགས།
 - དཀོན་གཉེར་གྱིས་ ཐོ་ལེ་འབད་ **འཐོབ།** འཐོབ་འདི་ མིང་/བྱ་ཚོགས།

༥. དུམ་བུ་

སྤང་འདི་ལྷག་སྟེ་ མིང་ཚིག་གསལ་ཐུག་གི་ སྤང་ཆུ་ཤེས་ཚུགས་ནི་དང་། སྤང་གི་ཁྱད་རྣམ་ དབྱེ་བ་ག་ཅི་བརྟན་མ་ཡིན་ནུ་? སྤང་ཅི་དཔ་དོམ་དང་ སྤང་ཅི་དཔ་ཆ་རྟགས་ཚུ་གི་ བྱ་བ་སྤྱོད་ལམ་ཉ་གོ་སྟེ་ སྤང་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ བྱང་ཀྱ་ལེ་བྱི་ཚུགས་དགོ།

༩ དང་ཕུ་གཡུས་ཅིག་ནང་ རྒྱལ་པོ་འི་སྒྲོན་པོ་ཅིག་ གྲུང་མོ་ཆེ་གྲུ་བཞོན་ཏེ་ གཡུས་བཤལ་ འབྲོན་པའི་ལམ་ཁང་། དུམ་བུ་གཅིག་ ལམ་གྱི་སྒྲུག་ན་ར་ ས་དོང་བཞོ་སྟེ་སྤྲོད་པ་གཟིགས་ཏུག། སྒྲོན་པོ་གིས་ དབའེ་ ཨ་ལོ་ཁྱེད་ཀྱིས་ ལམ་སྒྲུག་ན་ར་ ག་ཅི་འབད་ དོང་བཞོ་སྟེ་? གྲུང་མོ་ཆེ་ བར་ཚུར་འགྲོམ་ད་ གཞོད་འོང་། ཁྱེད་ར་ ལཱ་མེད་པར་ དོང་ བཞོ་དགོ་ར་ མཐོ་བ་ཅིན། ལམ་ལྷག་དང་འོག་ལུ་ བཞོ་ནི་མས། ཟེར་ གསུང་མ་ད།

བུ་ཆ་དེ་གིས། ང་གིས་ས་དོང་ཁྱོ་མི་གིས་ ཁྱེད་ལུ་གཞོད་དགོ་པ་ ག་ནི་ཡང་མེད། ས་དོང་ང་ར་གིས་ཁྱོ་མི་འདི་ ང་ར་གིས་བསུབ་འོང་། ཟེར་ཏུ་ཏུག། སྒྲོན་པོ་འི་ཐུགས་བསམ་ལུ་ བུ་ཆ་འདི་གིས་ སྒྲུབ་མི་ སྒོ་གི་དོན་དག་འདི། རང་གིས་འབད་མི་འདི་ རང་གིས་ར་ བཏགས་སར་བཀལ་དགོ། ཟེར་ སྒྲུབ་ཡིན་མ་ཆེན་ཏེ། བུ་ཆ་འདི་ རིག་པ་ཅན་ཅིག་ འོང་ནི་འདྲས། ཟེར་ ཐུགས་བཞེད་གནང་སྟེ། བུ་ཆ་འདི་ལུ་ ཁྱེད་རུ་ལུ་ ལཱ་མེད་པར་ ས་དོང་བཞོ་སྟེ་སྤྲོད་པ་ལས། ང་དང་ གཅིག་ཁར་འགྲོ་གོ། ཟེར་གསུངས་ཏེ་ གྲུང་མོ་ཆེ་ གྲུ་བཀལ་ཏེ་ སྒྲོན་པོ་འོ་འི་ བུ་ཅིག་ཡོད་མི་དང་མཉམ་གཅིག་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ གསོ་སྟེ་བཞག་ཏུག།

དུས་ནམ་ཅིག་འབད་མ་ད། གཡུས་འདི་ནང་གི་ རྒྱལ་པོ་འི་ཁྲིམས་ཁང་གི་ ཉེ་འདབས་ལུ་ བྱ་ཨོ་ལ་གསུམ་ཉིན་མ་ཨ་ཏུག་ར་འོངས་ཏེ་ ཁྲིམས་ཁང་འདི། སྐྱར་ར་རྒྱབ་ཅི་ར་སྤྱོད་དཔ་མས། རྒྱལ་པོ་གིས་སྒྲོན་པོ་ཆུ་ལུ་ ཁྱེད་སྒྲོན་པོ་ཆ་བྱབ་ཀྱིས་ ཉིན་མ་ཨ་ཏུག་ར་ ང་བཅས་རའི་ཁྲིམས་ཁང་ སྐྱར་ར་རྒྱབ་པར་འོང་མི་ ཨོ་ལ་གསུམ་པོ་ ག་ཅི་གི་ཏུགས་ཅིག་ཡིན་ནུ་? ནངས་པར་ཁྲིམས་ཁང་ནང་ འཛོམ་ཐོག་ལུ་ སྒྲུབ་ནི་ཡོད་པ་ཅིག་འབད་དགོ། དེ་གི་སྐྱར་ལས་ ཁྲུངས་བཀལ་ཚུགས་མི་ཡོད་པ་ཅིན་ དེ་ལུ་གསོལ་རས་དང་ གོ་ས་གནང་ནི་ཡིན། དེ་མེན་ ཚགས་ཁར་མི་ཚུད། ཟེར་ བཀའ་གནང་ཏུག།

དེ་ལས་ སྒྲོན་པོ་ཆུ་ རང་རང་སོ་སོ་འི་ གཟིམ་ཅུང་ནང་བྱོན་ཏེ་ ཨོ་ལ་གསུམ་གྱི་སྐྱར་ལས་ མཐོ་བསམ་གཏང་ནི་ འགོ་བཙུགས་ཏུག། གྲུང་མོ་ཆེ་ཞོན་མི་སྒྲོན་པོ་ཡང་ གཟིམ་ཅུང་ནང་ཐེབས་ཅིག་ བུ་ཆ་གཉིས་ལུ་ཡང་ གཏམ་ཚིག་ཐེངས་ཅིག་ར་ མ་གསུང་པར་ བུང་ཕུང་ར་ གཟིམ་ཁང་ནང་བྱོན་ཏེ་ གཟིམས་བཞུགས་ཏུག། ཡུད་པ་ཅིག་ལས་ གཟིམ་ཆ་ནང་ལས་བཞེངས་མ་ད། དུམ་བུ་གིས། ཨ་པ་ ད་རིས་སྐྱབ་གཟུགས་ བདེ་ཏོག་ཏོ་ཅིག་མེད་པ་ཡིན་ནུ་? རྒྱལ་པོ་འི་ཞབས་ལས་ བཀའ་ཁྲེལ་དགོངས་ཁྲེལ་རེ་ གནང་གནང་མ་ཡིན་ནུ་? ཟེར་དྲིས་ཅུང་ ལན་ག་ནི་ཡང་མ་གསུང་པས། དོ་ཅུང་ བུ་ཆ་གཉིས་ཀྱིས་ འོག་ཅི་ར་དྲིམ་ལས། ཨ་པ་གིས་ དེའི་ལོ་རྒྱུས་འདི་ ཁྱེད་གཉིས་ལུ་སྒྲུབ་སྟེ་ ཁྱེད་གཉིས་ཀྱིས་ འབད་ཚུགས་པའི་ལཱ་ཅིག་མེན། དོན་དག་ཅིག་ཡང་མེད། ཡིན་ཅུང་། སྒྲུབ་དགོ། ཟེར་ རྒྱལ་པོ་འི་ཞབས་ལས་ བཀའ་གནང་མི་ཆུ་ ཨ་ལོ་གཉིས་ལུ་ གསུངས་ཞིན་མ་ལས། ཨོ་ལ་གསུམ་པོ་འདི་ག་ཅི་འབད་ འོངས་ཡིན་ནུ་? ང་བཅས་ཀྱིས་ ག་དེ་སྟེ་ཤེས་ནི། དེ་གིས་འབད་ ང་ ཚ་བྱང་ལངས་ཏེ་སྤྲོད་པ་ཡིན། ཟེར་ སྒྲུབ་ཏུག།

དེ་ལས། དུམ་བུ་ཆོ་གིས་ ཨ་ཅི་ཅིག་མཉོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ སྤྲོད་ཞིན་ལས། ད་འབདན་ ཨོ་ལ་གསུམ་གྱི་སྐྱོར་ལས་ ང་གིས་ཏ་
གོ་ཡི། ཨོ་ལ་ཁྱོད་ དོན་དག་དེ་མ་ཅིག་གི་ཞོར་ལས་ ནང་དོག་དགོཔ་ཡོད་རེ་མེད། འཇམ་ཤོས་ར་འདི་ཡིན། ཨོ་ལ་ ཁྱོད་ར་གསན་
ཞིག།

ཨོ་ལ་གསུམ་ལས་ གཡས་ཁ་ཐུག་ལུ་སྤྲོད་མི་འདི་ གཉེན་རྒྱབ་རྒྱབ་པའི་ མགའ་དེ་ཡིན། བར་ན་གི་ཨོ་ལ་འདི་ ཨམ་སྤུ་ཡིན།
གཡོན་ཁ་ཐུག་ལུ་ སྤྲོད་མི་འདི་ ཨོ་ལ་ལས་དགའ་ལོགས་ཡིན། ཁོང་གསུམ་ བཟའ་ཚང་གསུམ་འབད་སྤྲོད་ནི་ལུ་ སྤྲོད་མི་ལས་
འགྲིག་པ་ལས་ ཁྱིམ་ཁང་ནང་ ཅོད་གཞི་བྱ་བར་ འོངས་འོངས་ཡིན། ཟེར་སྤྲོད་ལུ། དེ་ལས་འབདན་ སྐྱོན་པོ་ གསོལ་ཚོགས་
ཡང་བཞེས་སྟེ་ སྐྱོབ་དེ་པག་པ་འབད་ བཞུགས་ལུག།

དེ་གི་ནངས་པར་ ཁྱིམ་ཁང་ནང་ རྒྱལ་པོའི་ཞབས་ལས་ དེ་རེ་བཞིན་དུ་འབད་ དི་བ་གནང་མ་ད། ག་གིས་ཡང་ ཨོ་ལ་གསུམ་གྱི་
སྐྱོར་ལས་ ཚོག་ཐེངས་གཅིག་ཡང་ ལུ་མ་ཚུགས་པས། སྐྱོན་པོ་སྤྲོད་མི་ཆེ་ཞོན་མི་གིས་ དུམ་བུ་ཆོ་གིས་ སྤྲོད་དོ་བཟུམ་ཁུངས་
བཀའ་ཏེ་ལུ་ལས། རྒྱལ་པོ་ཡང་ཐུགས་མཉེས་ཏེ་ ཨོ་ལ་གསུམ་ལུ་ བཀའ་དེ་སྤྲོད་གནང་ལུག། ཨམ་སྤུ་འདི་ གཉེན་རྒྱབ་མི་ ཨོ་
ལ་ཁོར་ལུ་འཛོལ། ཨོ་ལ་ལས་དགའ་ལོགས་འདི་ སོ་སོ་འགྲོ་དགོཔ་འབད་ བཀའ་གནང་མ་བཞིན་དུ། གཡོན་ ཁ་ཐུག་གི་ཨོ་ལ་
འདི་ རྒྱགས་ལོགས་ཅིག་ཁར་འཕུར་འགྲོ། གཡས་ཁ་ཐུག་གི་དང་ བར་ན་གི་ ཨོ་ལ་གཉིས་ གཅིག་ཁར་འབད་ ལོགས་ཅིག་ཁར་
འཕུར་ཏེ་ཡར་སོ་ལུག།

དེ་ལས་ རྒྱལ་པོའི་ཞབས་ལས་ སྐྱོན་པོ་ཁྱོད་ དིག་པ་ཅན་ཅིག་ཡིན་མས་མས། ཟེར་ ཐུགས་མཉེས་པའི་ གཟེངས་བསྟོད་དང་བཅས་པ་
འབད་ གསོལ་རས་ཚུ་ ཏེ་མ་བཀའ་གནང་དོ་བཟུམ་འབད་ གནང་ལུག། སྐྱོན་པོ་གཞན་ཚུ་ལུ་ ཁྱོད་དང་ཁོ་ མི་ཅོག་ར་འབད། ཁོ་
གིས་ཁུངས་བཀའ་ཉི་ཡོད་པར་ ཁྱོད་ཆ་བྱུང་ལས་ སྤྲོད་ནི་མེད་མི་འདི་ སེམས་ཁར་མ་བཀའ་བའི་ རྒྱགས་ཡིན་མས་མས། ལུ་
ལས་འབདན་ དེ་བཟུམ་ ཚོགས་ཁར་མི་ཚུད་སྟེ། ཟེར་ དགོངས་མ་ཁེལ་ལུག།

དེ་ལས་ སྐྱོན་པོ་གིས་ཡང་ ང་ལུ་དེ་སྟེ་འབྱུང་མི་འདི་ དེའི་བྱ་ཚབ་ དུམ་བུ་ཆོ་ལས་བཏོན་ཏེ་ཡིན་མཉོ་སྟེ། དུམ་བུ་ཆོ་འདི་ལུ་ཡང་ ཁོ་
རའི་བྱ་ཚབ་མ་དང་ ཁྱོད་པར་མེད་པ་འབད་ བྱམས་བཅེ་འབད་དེ་ ཁོང་པ་སྤྲོད་གསུམ་ ཐུན་སུམ་ཚོགས་ཏིག་ཏི་འབད་ སྤྲོད་ལུག།

སྤྲོད་ལྟུང་།

འོག་གི་ མིང་ཚོག་ཚུ་གི་ འཕུག་ཚུལ་ ཚོག་མཛོད་ ལག་ལེན་འཐབ་ཞིན་ལས། འདས་ཚོག་ལུ་ སྤྲོད་བཅོས་འབད་དེ། རྫོང་ཚོག་
རེ་བཟོ།

འབྲི་མི། རྟོ་མི། འབྲུང་མི། ཞོན་མི། གཟིམ་ཆ། སྐྱོར་ར།

2. འོག་གི་ རྫོང་ཚོག་ལྟུང་ (རྫོང་ལྟུང་གཞི་ལྟུང་/གཞི་ཚོག་ལྟུང་) འཛོལ་མེད་ སེམས་ལྟུང་ལུག།
ཁོ་འགྲོ་དུས། རྫོང་མི་ཚོ་དུས། ཏེ་ཟུང་དུས། མིག་ཏེ་མི་བཏུ། མཁའ་ཏེ་གཡལ་ལུག། ཏེ་མ་འགྲོ་ཡོང་། སེམས་ལྟུང་ལུག།
3. འོག་གི་ རྫོང་ཚོག་ལྟུང་ (རྫོང་ལྟུང་གཞི་ལྟུང་/གཞི་ཚོག་ལྟུང་ མིང་) འཛོལ་མེད་ སེམས་ལྟུང་ལུག།
ཁོ་ཐིམ་ཡུལ་ལུ་འགྲོ་དུས། ལུ་པར་ལུ་སྤྲོད་ལུག། མི་བསམ་མེད་ལུ་འགྲོ་དུག། ཐིམ་ཡུལ་ལས་ལྟུང་པ་ལོག་གི།
4. འོག་གི་ རྫོང་ཚོག་ལྟུང་ (རྫོང་ལྟུང་གཞི་ལྟུང་/གཞི་ཚོག་ལྟུང་ མིང་། རྫོང་ཚོག་ རྫོང་ཚོག་ལྟུང་/ལྟུང་) འཛོལ་མེད་ སེམས་ལྟུང་ལུག།
ཏེ་མཐའ་ལྟུང་ལོག་ཡོང་གི་མི་ལྟུང་། རྫོང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་། རྫོང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་ལྟུང་།

༥. བསྟེན་དགོས།

དཔྱེ་གཏམ་མ་འདུལ་ཡོད་མི་ཚུ་ སྐབ་ཐངས་ཀྱི་སྤྱད་བ་ཚུ་དེ་ནི་དང་། རྫོ་སྐབ་ད། སྐབས་འཕོབ་དང་བསྐྱེན་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ནི་
དཔྱེ་གཏམ་ནང་གི་ དཔེ་དོན་ཚུ་གོ་དོན་སྐབ་ནི་ དཔྱེ་གཏམ་མ་འདུལ་ཚུ་ ཞིབ་འཇོལ་འབད་དེ་ བསྐྱེན་ལའབད་ཚུ་གས་དགོ།

ཕོ་རབ་གཅིག་གི་སྒོ་ཅལ་ལས།།

ཕོ་འབྲིང་གསུམ་གྱི་གྲོས་སྤྱད་དག།།

ཕ་བཟང་བྱ་ལུ་བསྐྱབ་བྱ་དགོ།

བྱ་བཟང་ཕ་མར་བཅེ་གདུང་དགོ།

མི་བཟང་ཁ་ཉུང་ཁོག་ཡངས་དགོ།

མི་བཟང་བསམ་བཟང་སྦྱོད་བཟང་དགོ།

དཔོན་བཟང་འབངས་ལུ་བྱམས་སྦྱོང་དགོ།

འབངས་བཟང་དཔོན་ལུ་རྩིས་བཀྱར་དགོ།

བཟང་པའི་ཁོག་པར་གསེར་དང་།།

དན་པའི་ཁོག་པར་དུག།

སྦྱོང་ལཱ།

དྲི་བ།

- ཀ་ ཚིགས་བཅད་༡ པ་གིས་ ད་མིས་ནངས་པའི་གནས་སྤངས་ནང་ འབད་བ་ཅིན། ག་ཅི་ འབད་དགོཔ་ཨིན་པས་?
- ཁ་ ཚིགས་བཅད་༢ པའི་ དོན་དག་ རྫོང་ཁའི་ནང་ གིས།
- ག་ མི་བཟང་ཨིན་པ་ཅིན། ག་ཅི་བཟུམ་ དགོ་ནི་ཨིན་པས་?
- ང་ འབངས་བཟང་ལུ་ རྩིས་བཀྱར་གྱིས་ མ་དོབར་ ག་ཅི་ར་དགོཔ་འདུག་གོ་?
- ཅ་ ཚིགས་བཅད་༥ པ་གིས་ དོན་དག་རོམ་ ག་ཅི་སྐབ་མས་?
- ཆ་ དཔྱེ་གཏམ་ག་འདི་ འབད་ཅུང་ གཅིག་ རྫོ་གི་གནས་སྤངས་ནང་བཅུགས་ཏེ་སྐབ་ཐངས་ཀྱི་ དཔེ་ཅིག་གིས།

ཚིག་མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྒྲུ།

༡. (ཡང་) (ཡངས་) གཉིས་ཀྱི་ ཁྱད་པར་གིས།
༢. (དུག་) (བཟང་) ཟེར་མི་ཚུ་གིས་ བྱ་ཚིག་ལུ་ འཇུག་མི་དང་། མིང་ལུ་ འཇུག་མི་ཅིག་གི་ རྫོང་ཚིག་རེ་བཟོ།
༣. (བགའ་) (དགའ་) གཉིས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ གིས།
༤. རྫོ་རའི་ སེམས་ལས་འབད་བ་ཅིན། བཅེ་གདུང་། ཟེར་མི་ ག་དེམ་ཅིག་ལུ་ ས་གོམ་ཨིན་ན་? བསམ་བཤད་ ཀྱབ།

ལྷན་ཐབས།

༡. མི་ཆེན་འཕྲུང་བ།

༣ ཉེ་མ་མི་ཅིག་ ཕམ་སྐུན་ཆ་དང་ གཉེན་ཉེས་ཟེར་ ག་ཡང་མེད་པར་ ཁོ་ར་རྒྱུང་མ་གཅིག་འབད་ སྤྱོད་ཡོད་པ་མས། ཁོ་
ར་རྒྱུང་མ་གཅིག་ཨིན་ཅུང་ ལཱ་དང་གཡོག་འབབ་ཁུངས་ཅིག་ མེད་པ་ཅིན། མི་ཆེ་ མཐར་བཀལ་ ཚྭ་གས་པར་ ལཱ་ཁག་འོང་། ག་
ཅི་ཅིག་ འབད་བ་ཅིན་ དྲག་ག་? ཟེར་ ཉིན་ལུ་མེད་པར་ ཐབས་དང་གནས་སྐབས་ཅིག་ མཉོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ར་ སྤྱོད་ལུག།

ཉིན་མ་ཅིག་ ཁོ་ ཁྲོམ་ཁར་འགྲོམ་ཅིག་ནང་། ཆོང་ཁང་ཅིག་ནང་ རྒྱན་ཤོག་བཅོང་མི་དང་ ཁ་ཐུག་རྒྱབ་སྟེ་ ཁོ་གིས་ཡང་ཉི་ཅུ་བརྒྱ་
གཅིག་སྤྱོད་དེ་ རྒྱན་ཤོག་ཅིག་ཉི་ཉིན་ལས་ ཁྲིམ་ནང་ལོག་ཡར་སོ་ལུག།

ཟླཱ་དག་པ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ རྒྱན་ཤོག་གི་ཨང་ བཏོན་ཏེ་འབདམ་ད། ཁོ་གི་ རྒྱན་ཤོག་འདི་གིས་ ཨང་དང་པའི་གསོལ་ར་
དདུལ་ཀྲམ་ས་ཡ་གཉིས་ འབད་མི་འདི་ཐོབ་ཆེས་ལས་ ཁོ་དག་འེ་སྤུ་ལེ་ཐལ་ཏེ་ ག་ཅི་འབད་ན་ཡང་ མ་ཤེས་པར་ ཆར་གཅིག་
ཏམ་ཐལ་ཐལ་འབད་ ལུས་སོ་ལུག།

དེ་ལས་ ཉིན་མ་དག་པ་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ ཁོ་ དེག་སྟོབས་ཐོབ་སྟེ། ད་འབད་ན་ དེ་སྟེ་སྤྱོད་པར་མི་བཏུབ། དབྱེ་གཏམ་ལས་ཡང་།
ཤིང་ཁ་རྩོག་གཅིག་གིས་མེ་མི་འབར། ལག་པ་མཚུབ་ཅུང་གཅིག་གིས་གནམ་མི་རྩོལ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ང་ལུ་ རྒྱ་བྱེད་ཀྲམ་ཡོད་
ཅུང་ ཐབས་དང་གནས་སྐབས་བཏོན་མི་ ཆ་རོགས་ཅིག་དང་ ལཱ་ཅུབ་འབད་མི་ཅིག་ མེད་པ་ཅིན། མཁུ་ འཐོན་མི་རྒྱུགས། ཟེར་
མཉོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ གཡུས་དེ་ནང་གི་ བུམོ་བྱེད་དོ་མིས་ གསལ་རིས་མོ་ཡོད་མི་ཅིག་ གནས་མོ་འབད་ བསྟེན་ད་ལུག།

དེ་ལས་ ཁོ་གིས་ ཉེ་མ་ར་ཁོ་རའི་ཁྲིམ་འདི་ ཕ་བ་ལས་བཅུལ་ཏེ་ སྤྱོད་ཁྲིམ་སྤྱོད་འབད་རྒྱབ། ཁོང་ར་ བཟའ་ཆང་གཉིས་ སྤྱོད་བཏོན་
ནི་གི་དོན་ལུ་ སྤུམ་འཁོར་ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ཉི་ཟླེ་ མི་ཆེ་སྤྱོད་མས་སྤྱོད་བའི་བར་ན་ར་ ཨ་ལོ་བུ་གཅིག་དང་ བུམོ་གཅིག་ཡང་སྤྱོད་
ཏེ་ ཁོང་པ་སྤྱད་ མ་སྤྱད་བཞི་ སྤྱོད་ཉམས་བསྐྱུངས་ཏེ་ སྤྱོད་ལུག།

དོ་ཅུང་ ཁོ་གི་སེམས་ཁར་ ད་མེས་ང་བཅས་ཆ་ཁྲབ་ དེམ་ཅིག་སྤྱོད་ཉམས་བསྐྱུང་ནི་ཡོད་མི་འདི་ ཆོ་སྤྱོད་མའི་བསོད་ནམས་གི་
འབྲས་བུ་ཅིག་དང་། དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་ ཐུགས་རྗེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཨིན། དེ་གིས་འབད། ཡར་དཀོན་མཆོག་ལུ་མཆོད་པ། མར་
ངན་སྤོང་ལུ་སྤྱིན་པ། འཕགས་པའི་དགེ་འདུན་ལུ་ ཞབས་ཏོག་ཞུ་སྟེ་ དཀར་པོ་དགེ་བའི་ལཱ་ལུ་ བཙོན་དགོཔ་འདི་ཡང་ ཁག་ཆེ་
བས། ཟེར་ མཉོ་བསམ་དང་ལག་ལེན་ མཐུན་པ་ལུ་བརྟེན་ ཁོ་ལུ་ཉེད་སྐལ་ར་ ཡར་སྤྱོད་བཏགས་ཏེ་ ཁོང་བཟའ་ཆང་རྩ་ མི་ཆེ་
དོན་དང་ལྷན་པ་ཅིག་ལུ་ ལྷུང་སོ་ལུག་གོ། །

སློབ་ཚན་ལ་པ། རྫོང་དོན་སྤྱི་ལྟོ་བས།

ལུ་ག་ཅི་བཙུམ་རུང་། སྤྱི་ལྟོ་བས་མེད་པ་ཅིན་ ལུ་སློམ་ཚུ་ ཉམ་པ་གིས་འབྲུག་མི་རྒྱལ་པའི་ཁར་ བཙུམ་ཡང་མི་རྒྱལ་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ད། ལུ་ མཉམ་མ་བསྟུ་ཚུན་ བཙོན་ཤུགས་རྒྱུན་མ་ཆད་པར་ བསྐྱེད་དེ་ མཐར་བཀལ་དགོཔ་ཡིན། འདི་ལུ་སེམས་ ཤུགས་དང་ གློ་ཁོག་ཟེར་ཡང་ སློབ་དོ་ཡོད་པ་ཡིན་མ་ལས། གློ་ཁོག་ཡངས་དགོཔ་དང་ སེམས་ཤུགས་ཆེ་དགོཔ་ཡང་ རྫོང་དོན་ འདི་ནང་ སློབ་སྟོན་འབད་དགོ།

དེ་ལས་ རང་ ག་ཅི་འབད་དགོ་རུང་ བཙུགས་ཤིང་དབྱེད་ཆར་མི་གི་ལུ་འདི་ ཐེ་ཚོམ་གྱི་རང་ལུ་ མ་བཞག་པར་ ཐད་རི་བ་རི་གི་ གློ་ ཐག་ཚད་ཉོག་ཏེ་ འབད་དགོ། འཇམ་ཏིང་ཏེ་ཡོད་ན་འབད་ནི་དང་ ལུ་ཁག་ཡོད་ན་བཀོ་མ་བཞག་པར་ གཞན་བཟང་རན་གྱི་ དཀའ་ རལ་ག་ཅི་ཡོད་རུང་། དང་དུ་སྒྲུངས་ཏེ་ བཙོན་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ་ འབད་དགོཔ་ཚུ་ ཞལ་ལོ་རྒྱུ་གིས་ཤེས་རྒྱལ་པ་དང་ ལག་ལེན་ འཐབ་རྒྱལ་པ་བཟོ་དགོ།

རྫོང་དོན་ལུ་པ། སྤྱི་ལྟོ་བས་འདི་ ལྷ་བ་ནི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྫོང་དོན་འདི་དང་གཅིག་ཁར་ གཤམ་འཁོད་ལྷག་དེབ་དང་ ལྷན་ ཐབས་ལྷག་དེབ་ཚུ་ཡང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་འཁྲིལ་ལྷག་སྟེ་ རྫོང་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚུམ་རིག་ཤེས་ཡོན་ཡར་ རྒྱས་གཏང་དགོཔ་ཡིན་ནོ།

ལྷག་དགོ་པའི་ ལྷག་དེབ་གྱི་མིང་།

༡. མོ་སྤྱན་གསུམ།
༢. བུ་མོ་ལྷ་འི་མེ་ཏོག།

དེ་མ་ཚད་ དཔེ་མཛོད་ནང་ལས་ཡང་ རྫོང་ཁའི་དཔེ་དེབ་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལེན་ཏེ་ལྷག་ཐོ་བཞག་སྟེ་ ལྷ་ག་ནི་ལུ་བཙོན་ཏེ་ ཐོས་པའི་ ཤེས་རབ་ གོང་འཕེལ་གཏང་ནི་བཙོན་དགོཔ་ཡིན་ནོ།

༡. བུ་ཚ་དོ་མེ།

མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་དང་། འགྲིམ་གྱི་དབྱེ་བ་རྒྱུ་དོན་ཚུ་འདི་ནང་ཁྱད་འཕགས་གྱི་ལྟ་གཅིར་འབད་ཡི་ག་? དེས་འཛིན་འབད་དེ་དོ་མེ་ཐུགས་འབད་ཤེས་དགོས་དང་། རང་སློབ་ཀྱིས་འགྲིམ་ཐུང་ཀྱང་གི་ཚུགས་ནི་གོ་དོན་ལུ་ཨིན།

༣ བུ་ཚ་དོ་མེ་འདི་ ཕྱི་བལྟ་བའི་དོ་མེས་དང་ ནང་གི་མིག་པ་ ག་ནི་བ་ཚ་དགས་ཡོད་པ་ལས། ལྟ་གཅིར་འབད་ཅུང་ཚགས་ཁར་ཚུད་ནི་དེ་གིས་ མི་དྲག་ཞན་ཀྱན་གྱིས་ སེམས་ཁར་ འབབ་ཨིན། ཁོ་ལུ་ རང་དོན་ཟེར་མི་འདི་ལུ་ མནོ་བསམ་ཅུ་ལས་མེད་པར་ གཞན་ལུ་ བན་ཐོགས་པའི་ལྟ་ རྒྱུ་མ་གཅིག་ལས་བརྒྱལ་ གཞན་འབད་ནི་མེད། ཁོ་གིས་ རྩ་པ་ཉ་སྟག་ལོངས། བྱིས་ཕྱགས་བདར་རྒྱབ། ལ་ལག་འཁྱུ་སྟེ་ མཚོད་བཤམ་ནང་མཚོད་པ་དང་ དྲུག་མེ་ཐུལ། སློབ་བཏུག་ བསང་བཏང་སྟེ་ རྩ་པ་གི་རྩ་མཛེར་ཚུ་ཡང་བཟོས་ཨིན།

དོ་མེ་འདི་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ཡང་། ཆ་མོགས་ ག་ར་ལས་ ཉེ་མ་སྟོད་དེ། དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་འཛིན་སློབ་ཁང་ ཕྱགས་བདར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ རྒྱབ་མ་ཚད། དལ་ཚད་ཁོམ་ཚད་ མེ་ཏོག་ལྷུ་མ་ར་གི་ལྟ་འབད་ ལྷང་མ་བཅུགས་ ཚུ་སྟག་ནི་གི་ ལྟ་ཚུ་འབད་མ་ཨིན། དེ་ལས་ གསང་སྟོད་ ཆབ་གསང་གིས་གང་སྟེ་ ཆབ་གསང་ ཕྱི་ཁར་ཐོན་ཏེ་ ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ ཁོ་གིས་ཁམས་ལོག་ནི་དང་། འཚོར་སྤང་ཚུ་ ག་ནི་ཡང་ མ་བསྐྱེད་པར་ ཕྱགས་བདར་རྒྱབ་སྟེ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བཟོས་ཨིན།

སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ ལོ་བསྟར་གྱི་སྒྲ་ཐོ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྩེད་མོ་ཅེ་ནི་དང་། ཞབས་ཁ། དུས་ཐུང་གི་འཁྲབ་སྟོན། ག་སྒྲིག་མེད་པའི་ལེགས་སྒྲུབ་ལ་མེགས་པ་ འགྲན་སྒྲུར་འབད་བའི་སྐབས་ལུ་དང་། སློབ་གྲྱི་དུས་སྟོན་ ཅིས་སྤྱང་གི་རྩེད་འཁྲུལ་ཚུ་གི་ སྐབས་ལུ་ཡང་། ཁོ་གིས་འགན་ཁུར་འབག་སྟེ་ འགོ་འདྲན་ག་ནི་བ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ འཐབ་སྟེ་ སློབ་གྲྱི་ལས་རིམ་འདི་ སློབ་ཅན་ཅིག་ལུ་ བཟོས་ཨིན།

དོ་མེ་འདི་ བྱ་བ་སྟོད་ལས་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པའི་གྲུ་ མནོ་བའི་བསམ་པ་ཡང་ བཟང་དགས་ཡོད་པ་ལས་ གཞན་ལུ་སྟག་དོག་དང་། སེར་སྒྲ། ཐུང་བཟོ་ནི། སློབ་ཉེ་ཚུ་ཅུ་ལས་ར་ མེད་པ་མ་ཚད། ཆ་མོགས་གཞན་ཚུ་གིས་ ཆང་དང་ཏམ་ཁུ་འཐུངས། ཤོབ་རྒྱབ་ཨུམ་བརྒྱ། གཡོ་སྒྱུ་དབྱེ་དག་གི་ལྟ་ འབད་སར་མཐོང་ཅུང་ འདི་ལུ་བལྟ་སྟེ་ སེམས་གདིང་ལས་ར་ ཞེ་ལོག་སྟེ་སྟོད་པ་ཨིན།

ཚར་གཅིག་འབད་མ་དུ། བདུན་སྟག་དལ་གསེའི་སྐབས་ལུ་ ཆ་མོགས་ཚུ་དང་མཉམ་གཅིག་ ཚུའི་མཐའ་མར་མོང་སྟེ་ སྒྲིག་གོ་ཚུ་ཚུ་འཁྱུ་སྟེ་སྟོད་པ་ད། ནམ་བུར་ཆར་པ་ཤུགས་འབད་རྒྱབ་སྟེ་ ཚུ་སློབ་འགྲོ་བའི་རྒྱུ་གིས་ མི་རྒན་ཤོས་ཅིག་ ཚུ་གིས་འཕྱགས་ཏེ་ འབག་འགྲོ་སར་མཐོང་ཅུག། ཆ་མོགས་གཞན་གྱིས་ སྟོག་རྒྱབ་འབད་དགོ་པས། ཟེར་ མནོ་ཅུང་ ཚུ་སློབ་ཡོད་པ་ལས་ འགྲོ་མ་

ཚུགས་པས། རྗེ་འདི་ རང་བཞིན་གྱིས་ སྤྱིང་སྒྲོབས་ཅན་དང་ གཞན་པས་བསམ་པ་ ཁོག་པའི་གདིང་ལས་ ཡོད་ནི་དེ་གིས། ཚུ་འི་ རང་མཚོངས་ཏེ་ ཅུལ་ཀྱབ་སྤྱོད་ རྟེན་བདེ་འགྲོལ་དེ་ ཚུ་འབྲེལ་ཏེ་ ཡོད་ས་ཅིག་གུ་སྤྱོད་དེ་ ཚུ་སྤྱིན་དང་ལྷན་ལྷག།

དེ་ལས་ ཚུ་སྤྱིན་གྱིས་ ཁོ་བསྐྱེམས་ བཟུང་ནི་འབད་འོངམ་ད། ཚུ་སྤྱིན་དང་གཅིག་ཁར་ འཛིང་ནི་ལུ་ འདྲོག་དགོཔ་མེད་བུང་ འཛིངས་སྤྱོད་པ་ཅིན། ཚུ་གིས་འབྲུགས་བདེའམ་ ཆན་ཤོས་འདི་ ཤི་ནི་མས་མནོ་སྤྱོད་ རྒྱབ་བཤུད་ཀྱབ་སྤྱོད་ ཅུལ་ཀྱབ་སྤྱོད་འགྲོལ་ད། ཆན་ཤོས་ཀྱི་ ལག་པ་གཡས་པ་མགུ་ལས་ བདེའམ་ཟུན་ཏེ་ བྱི་ཁར་བཏོན་ལྷག། དེ་ལས་ སྤྱིན་ཁང་ནང་བཀའ་ཏེ་ སྤྱིན་བཅོས་འབད་མ་ ལས། རྟེན་པ་འདི་ ཉེས་སྤྱོན་ག་ནི་ཡང་མེད་པར་ དྲག་སྤྱོད་ མི་འབད་ སྤྱོད་ཚུགས་མི་ལུ་ ཁོ་གནམ་མེད་ས་མེད་ སེམས་དགའ་སྤྱོད་ མི་ཆེ་གཅིག་ དགའ་ཚོར་བསྐྱེད་དེ་ སྤྱོད་པ་ཨིནམ་མས།

ཕ་བཟང་གི་བྱ། གྱི་བཟང་གི་བྱབས། ཟེར་དོ་བཟུམ་འབད་ རྗེ་འདི་ རང་བཞིན་གྱིས་ གཤིས་རྒྱུད་བཟང་པོ་ ཨིནམ་ལས། རང་ གི་པམ་དང་ སྒྲོབ་དཔོན་ལུ་གུས་ཞབས། སྤྱིན་ཆ་དང་ ཆ་རོགས་ལྟ་སྤྱོད་ཚོང་ཚུ་ལུ་ བཅེ་གཏུང་དག་སྤྱོད་། ཉམ་རྒྱུང་ལུ་བྱམས་སྤྱོད་ གཅི་འདི་ ཆེས་ལས། མི་ག་ར་གིས་ སྤྱོད་ཏུང་དང་ ཡིད་ཆེས་བསྐྱེད་དེ་ དཔེ་བལྟ་སའི་ ཡུལ་ཅིག་འབད་ སྤྱིན་དོ་ཡོད་པ་ཨིནམ་ མས་གོ། །

སྤྱོད་ལུ།

འབྲི་ཚོམ་ནང་ལུ་ བྱ་ཆོག་ག་ཅི་ར་ ལག་ལེན་འཐབ་སྤྱོད་ཡོད་ག་? ཐོ་བཀོད་འབད་ཞིནམ་ལས་ དེ་ཚུ་ དུས་ག་ཅི་འི་ནང་རྒྱུད་པ་ཨིན་ ན? འོག་གི་ ས་སྤྱོད་ནང་བཅུགས།

ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཆོག།	མ་འོངས་པའི་བྱ་ཆོག།	འདས་པའི་བྱ་ཆོག་

དྲི་བ།

- 1- ཚུ་འི་མཐའ་མར་འགྲོ་བ་ཅིན་ དྲན་པ་བཏོན་དགོཔ་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? ཐོ་བཀོད་འབད།
- 2 - གཞན་ཚུ་ལས་ སྤྱོད་སྤྱོད་འབད་ནི་འི་དོན་ལུ་ རང་ལུ་ག་ཅི་ར་ ཚོང་དགོཔ་འདུག་གོ?

༢. རྒྱལ་པོ་ཐམས་ཅད་སྟེ།

ཚོགས་མཚམས་དང་ དོན་མཚམས་ཚུ་ མ་འཛོལ་བར་ལྷག་ནི་དང་ སྤྱི་བའི་ལན་ཚུ་གི་ནི་ སྤྱང་གཞན་འཚོལ་ཏེ་ བསྐྱེལ་ན་ འབད་ཚུགས་ ཞི་དོན་ལུ་ཨིན།

༡ རྒྱལ་པོ་ཐམས་ཅད་ལྟེ། ཟེར་ ཞོར་བུ་རིན་པོ་ཆེ་ཚུ་ གནམ་བཟུམ་གང་སྟེ་ ཡོད་མི་ཅིག་ནང་། རྒྱལ་པོ་རྒྱལ་པོ་ འོད་ ཟེར་བཟུམ་ སྤྱི་མ་མེད་པ་ ཐམས་ཅད་སྟེ། ཟེར་མི་ སྤྱིང་མེད་དང་ གཏོང་ཡོད་ཅན་ འོངས་སྤྱོད་ཚུ་ལུ་ ཆགས་པ་མེད་པར་ སྤྱིན་པ་ གནང་མི་ཅིག་བྱུང་ཅུག། ཁོ་གི་ གཏམ་སྒྲུན་བྲགས་ཚུ་ སྤྱིང་པ་གསུམ་ནང་ ཨ་ཏུག་ར་ འཕྱོན་མ་འཕྱོན་ས་ར་ ཡོད་པ་ཨིན་པས། ཉམ་ཅིག་འབད་མ་དུ། སེམས་ཅན་ལུ་ བརྟེན་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ཉམ་ཚུང་ཚུ་འི་ སྤྱིད་སྤྱུག་གཟིགས་པར་ ས་ཕྱོགས་བཤའ་ཏེ་བྱོན་ ཅུག། ས་ཕྱོགས་ གཞན་ཁའི་ རྒྱལ་པོ་ཐམས་ཅད་གིས་ ལྷང་པར་འོངས་ད། རིན་པོ་ཆེ་གིས་ བཟོ་བཟོམ་གི་རང་གི་ དབུ་རྒྱན་ཡང་སྤྱིན་ པ་གནང་ད་ཅུག།

༢ དེ་བསྐྱེད་ ཕུ་ཁྱུ་གཤེག་སྤྱོད་ཟེད་ཟེད་པ་ དབུགས་ཡང་གཏང་འོང་མེད་པ་ གནམ་མེད་ས་མེད་འོད་གས་ཏེ། གཟུགས་ཡང་འདར་ འོད་གས་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་ མིག་ཏོ་ཕྱིག་ཕྱིག་གཏང་མི་ཅིག་ གདོང་ཁར་ཐོན་འོངས་ཅུག། དེ་ལུ་ བཟོད་མ་ཚུགས་པའི་སྤྱིང་མེ་ བསྐྱེད་དེ་ ཕུ་ཁྱུ་ལུ་ གཟིགས་ཏེ་སྤྱོད་སྤྱོད་པར་ ཤ་འོགས་པ་ཅིག་ བརྒྱགས་འོངས་ཏེ། འདི་ ང་བཅས་ཚུ་གི་ཟས་ཨིན། ཟེར་ གསལ་ ཉི་འབད་མ་དུ། རྒྱལ་པོ་གིས་ སྤྱོག་སྤྱོག་མཛེད་ཅུག། ཤ་འོགས་པ་འདི་གིས་ ཕུ་ཁྱུ་འདི་ལུ་ སྤྱོག་སྤྱོག་མཛེད་དེ་ ང་བཅས་ཚུ་ ཐང་བཏང་བཞག་ནི་ཨིན་ནུ་? ཟེར་ཞུ་དུ། ཐམས་ཅད་སྟེ་ཀྱིས་ ཁྱོད་ལུ་ ག་ཅི་དང་ ག་ཅི་ར་དགོ་ནི་སྟེ་? ཟས་ཞོར་ཚུ་ ང་གིས་ བྱིན་གོ། བྱ་འདི་ གསལ་དན་ མི་དགེ་བའི་ ལས་ཨིན། ཟེར་ གསུངས་ཅུག།

༣ ཤ་འོགས་པ་གིས། ང་བཅས་ཚུ་ ཉམས་ཚུལ་གྱི་ནང་ན་སྤྱོད་དེ་ འབྲུ་སྤྱི་རིགས་ཚུ་ནི་ བཟའ་མ་ཁྱོད་ས། ཤ་འོགས་པ་རང་གིས་ བསལ་ད་གསལ་ད་པའི་ ཤ་གསལ་རལ་རྒྱུང་མ་གཅིག་ བཟའ་མ་ཨིན། བྱ་འདི་ ང་གིས་ ཡུན་རིང་གི་བར་ན་ འཚོལ་ཏེ་ཐོབ་འཕྱོག་ཨིན་མ་ ལས། འདི་བཟའ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། ང་བཅས་ བཟའ་ཚང་ཚུ་ ཤིམ་ཐག་ཚོད། རྒྱལ་པོ་གིས་ སེམས་ཅན་ག་ར་ལུ་ བྱམས་པའི་ སེམས་བསྐྱེད་པ་ ཨིན་པ་ཅིན། ད་མེས་བྱ་འདི་ལུ་ བྱམས་པ་དང་ ང་བཅས་ལུ་ མ་དགའ་བའི་ལཱ་འདི་ དྲང་བདེན་མེན་པས། དེ་ འབད་མ་ལས། བྱ་དང་ང་བཅས་ཀྱི་ སྤྱོག་སྤྱོག་གཅིག་ཁར་ འབད་ཚུགས་ཐབས་ལུ་ རྒྱལ་པོ་འི་ སྤྱི་ཤ་ བཏོགས་ཏེ་གནང་། ཟེར་ ཞུ་ཅུག།

༤ དེ་ལུ་ རྒྱལ་པོ་ཐམས་ཅད་ཀྱིས་ཏེ་ བྱ་དང་ཁྱེད་གཉིས་ཆ་ར་གི་ སྤྱོག་སྤྱོག་ཐབས་འབད་ནི་གི་ གནམ་སྤྱོག་ མ་འཕྱོག་པར་སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ ཨིན། ད་ལྟོ་ཁྱོད་ཀྱིས་ ཐབས་ཤེས་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་སྤྱོག་མི་ལུ་ ལེགས་སོ་ཡོད། ཁྱོད་ཀྱིས་ སྤྱོག་བསྐྱེལ་གྱི་རང་ལུ་ སྤྱོད་མི་འི་ བྱ་འདི་ གཏང་ད། ཟེར་ འཇམ་པའི་ཕུག་གིས་ བྱ་འདི་གཞོང་སྟེ་བཞུགས་པ་ད། ཤ་འོགས་པ་གིས། བྱ་དང་ རྒྱལ་པོ་འི་ཤ་སྤྱོད་གྱུ་

བཏབ་སྟེ་བྱ་ལས་གཉིས་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་ལྟར་འཕེལ་དགོ། ཟེར་སྒྲིབ་ལྟ་བུ། དེ་ལྟ་ རྒྱལ་པོ་གིས་གཉིས་ལྟ་བུ་མ་ཆད། གསུམ་ལྟ་བུ་ར་དགོ་ཅུང་
བྱིན་ནི་ཡིན། ཟེར་ བཀའ་གནང་ལྟ་བུ། འཕྲོགས་པ་གིས། རྒྱལ་པོའི་ འགྲོ་ལམ་མི་བཏོག་ བཏོག་མི་གཞན་དགོ། ཟེར་ ལྷ་མ་ལས།
རྒྱལ་པོ་གིས། ཁྲོམ་ཁ་ལས་མར་ རྒྱབ་བསྐྱུགས་གནང་སྟེ་ དེའི་འགྲོགས་ཏེ་ སྤང་ཁར་བཏབ་ཚུགས་མི་ ཡོད་པ་ཅིན། དེ་ལྟ་
གསེར་ ལེ་འགྲིན་ནི་ཡིན། ཟེར་མ་ལས། མི་སེར་ཚུ་ ཉ་ལས་ཏེ་ སེམས་མ་དགའ་བར་ རྟོད་ལྟ་བུ།

༥ དེ་ཅིག་གི་བར་ན། མི་སྒྲིབ་པའི་སྒོ། ཟེར་མི་ ལྷ་ངན་ལྟ་དགའ་མི་ཅིག་གིས་ གྱི་ཅུང་མོས་ཅིག་ཅིག་འབག་སྟེ། རྒྱལ་པོའི་བྱིན་མ་
ཐག་ གཡམས་ཉོངས་ཀྱི་ འགྲོ་ལམ་དེ་ སྤང་ཁར་བཏབ་ད། འགྲོགས་ ལྟ་བུ་གི་ ལྷིང་ཆད་མ་ལང་པས། རྒྱག་འཛིགས་ཏེ་ ས་ཁར་
རེག་པ་ད། ས་ཡང་སྤར་ལྟ་བུ། ད་ཅུང་། བྱིན་མ་ཐག་ གཡོན་མ་དང་ བརྒྱད་དོ་ གཞན་ཡང་ གཞུགས་ཀྱི་ལྟ་པ་ཡོད་ཆད་ བཏོགས་
ཏེ་ སྤང་ཁར་བཏབ་ཅུང་ རྒྱལ་པོ་གིས་ ཅུ་འགྲོངས་ཏེ་བཞུགས་པ་ལས། འཕྲོགས་པ་འདི་ རྒྱལ་པོའི་སྤྲོད་སྟོངས་ལྟ་ གནས་མེད་ས་
མེད་ཀྱི་ ཉ་ལས་ཡོད་ཆེས་ བསྐྱེད་ལྟ་བུ།

༦ འཕྲོགས་པ་གིས། རྒྱལ་པོ་ཚུད་ དེ་བཞུམ་མའི་ བྱ་བ་ལྟ་བུ་དང་ལེན་ འབད་མི་འདི་ འཛིག་རྟེན་འདིའི་ ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་འབྲས་
བྱ་ ག་ཅི་འཛོལ་དགོས་སྟེ་ ཟེར་ ལྷ་མ་ད། རྒྱལ་པོ་གིས་ ང་ལྟ་ ཆོ་ད་རེས་ཀྱི་ ལྷན་གཞུགས་དང་། འཛིག་རྟེན་པའི་འདོད་པ་ ག་ཅི་
ཡང་དགོས་མེད། སེམས་ཅན་ ག་ར་གི་དོན་ལྟ་ སངས་རྒྱལ་ཀྱི་གོ་འཕང་ འཛོལ་ནིའི་དོན་ལྟ་ རྒྱང་མ་གཅིག་ཡིན། ཟེར་ གསུངས་
ལྟ་བུ།

༧ འཕྲོགས་པ་གིས། ཚུད་པའི་ལྟ་འདི་ལྟ་ སྒོ་འགྲོད་མེད་ག་? ཟེར་ལྷ་མ་ད། ང་ལྟ་ སྒོ་འགྲོད་མ་པ་ལས་མེད། ཟེར་ གསུངས་ལྟ་བུ།
འཕྲོགས་པ་གིས། འདི་མི་བདེན་མ་འོང་། ཟེར་ ལྷ་མ་ད། དེ་ལས་ རྒྱལ་པོ་གིས་ ང་གིས་ སྤྲོད་མི་འདི་ བདེན་པ་ཅིན། དེའི་ ལྟ་ས་
འདི་ ཉེ་མ་བཞུམ་ རྒྱག་བཞུགས་ཅིག། ཟེར་ གསུངས་ཅིག། སྒྲིབ་གཞུགས་ཀྱི་ མ་ཚུ་ག་ར་དག་ སྒྲིབ་གཞུགས་སྒྲིབ་པའི་འོད་བཞུམ་
འཇའ་རིས་མོ་ལྟ་ ལྷ་མ་ལྟ་བུ། དེ་ལྟ་ བཏྲ་སྟེ་ འཕྲོགས་པ་དང་ མི་སེར་ ག་ར་ ཡོད་ཆེས་སྒོམ་ར་ ཐོབ་ལྟ་གོ། །

སྒྲིབ་ལྟ་

རྒྱ་བ།

- ཀ་ གཡམས་འབེབས་༡ པའི་ནང་ ག་ཅི་གི་སྒྲོར་ལས་ འཛོན་མ་མས་ ?བཅུད་སྒྲིབ་གིས།
- ཁ་ ༢ པའི་ གནད་དོན་འདི་ ལྷག་སྟེ། པར་སྤྲད་ནང་གིས།-གཡམས་འབེབས་༢
- ག་ གཡམས་འབེབས་༣ པའི་ནང་། མི་སེར་ཚུ་ཉ་ལས་ཏེ་ སེམས་མ་དགའ་བར་ རྟོད་ལྟ་བུ། ཟེར་ཡིན་པས།
དེ་ག་ཅི་ལྟ་བུ་བརྟེན་ འོང་ནི་མས་གཞུགས་ལུངས་གཞུང་ ?
- ང་ གཡམས་འབེབས་༤ པ་ལས་ འཛོན་མི། མི་སྒྲིབ་པའི་སྒོ།ཟེར་མི་གི་ འབད་གཞུག་དང་ བསམ་པ་སེམས་
སྐྱེད་ཀྱི་སྒྲོར་ལས་ བསམ་བཤད་གིས།
- ཅ་ ཁ་གསལ་གིས། ?རྒྱལ་པོ་གི་ ལྷགས་འདོད་ རོ་མ་འདི་ ག་ཅི་ཡིན་པས

- ཆ་ གཤམ་འབེབས་པ་ པའི་ནང་ རྒྱལ་པོའི་སྤྱོད་གཞུགས་ རྒྱ་བའི་འོད་བརྒྱམ་ བྱུང་ཡི། ཟེར་ཨིན་
 ་པས། དེ་གི་ར་བྱངས་
- ཇ་ སྤྱང་འདི་ནང་ ང་བཅས་ཀྱིས་ དཔེ་ལེན་བཏུབ་ ག་ཅི་འདུག་གོ་འདི་ ག་དེ་སྤེ་ སྤྱང་བ་འབད་ནི། ?
- ཉ་ ཤ་གི་ཚབ་ལུ་ ཤ་གི་ཟས་བཅུད་འཐོབ་ཚུགས་པའི་ ཟས་ཚུ་ཐོ་བཀོད་འབད།
- ཏ་ བྱིན་མི་ལུ་ ལེན་མི་གིས་ ཚད་ལས་བཀལ་བའི་རེ་བ་བསྐྱེད་པ་ཅིན་ སྤྱོན་ག་ཅི་འོང་ནི་སྟོ་ ?
- ད་ བྱ་ཚོག་ཚུ་ ལྷག་གི་ ཡིག་རྒྱགས་ལས་ མིང་རྒྱང་དང་། བྱ་ཚོག་ལས་འབྲུབ་མི་མིང་། དུས་གསུམ་གྱི་
 སོ་སོར་བྱེས་ཏེ་ བྲི་ནི།

མིང་རྒྱང་།	བྱ་ཚོག་ལས་འབྲུབ་པའི་མིང་གི་རིགས།	བྱ་ཚོག་།				
		འདས་པ།	མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།	སྤྱི་ཚོག་།	འབྲུར་མེད།

༣. ཆང་།

ཡུང་གི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ནི་དང་ ཉམས་བརྒྱད་ལས་ ག་ཅི་གི་ཉམས་ཨིན་ནུ་? ཡུང་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཁོང་ར་གི་མི་ཚེ་
 ལུ་ འབྲེལ་བ་འབད་དེ་ ཡུང་ཉ་ལས་མི་མི་རེ་ བྲི་ཚུགས་ནི་དང་། གནས་སྤངས་ དབྱེ་བ་དབྱུད་དེ་ ཁྱད་ཉམས་དང་ ཕན་གཞོན་ རྟེན་སྦྱོར་ ཚིག་
 མཚམས་དང་ དོན་མཚམས་ རྫོང་དོན་ཚུ་གི་སྒྲིབ་ལས་ བསམ་འཆར་བཀོད་ཚུགས་དགོ།

༣ ང་བཅས་ར་ མི་དྲག་ཞན་ཆེ་ཆུང་མེད་པར་ ག་ར་ཨིན་ཅུང་ ཆང་འབྲུང་པ་ཅིན། འདོད་ཆགས། ཞེ་སྤང་། གཉི་སྤྲུག། ང་
 རྒྱལ། སྤྲག་དོག་ཚུ་ སྤོང་ཞིན་མ་ལས། སྤྲུག་གཅད་ནི་དང་ མ་བྱིན་པ་ལེན་པ་ ལ་སོགས་པའི་ ལཱ་ཚུ་ ཡིད་གཉིས་ཐེ་ཆོམ་མེད་པར་
 འབད་མ་ཨིན།

དབྱེ་འབད་བ་ཅིན། ཉེ་མ་དག་སྤོང་ བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ལྷན་མི་ཅིག་ བཞུགས་ས་ལུ། བདུད་ཀྱི་སྤྲུལ་པ་
 ཨམ་སྤུ་ཅིག་གིས། ཆང་པ་ལང་གཅིག་འབག། ར་གཅིག་ཁྱིད་སྤོང་ས་ལུག།

མོ་གིས། དག་སྤོང་ལུ་བཏུ་སྟེ།

 ཁྱོད་ཀྱིས་ ར་འདི་གསལ་ད་དགོ། ཡང་ཅིན། ཆང་འདི་འབྲུང་དགོ། ཡང་ན། ང་དང་གཅིག་ཁར་སྤོང་དགོ། ཟེར་ ཞུ་མ་ད།

དག་སྤོང་གིས། ལཱ་འདི་ཚུ་གཅིག་ཡང་ དག་སྤོང་གིས་ འབད་མི་ཆོག། ཟེར་ གསུངས་ལུག།

ཨམ་སྤུ་འདི་གིས། ལཱ་གཅིག་འདི་ ཨིན་ཅི་མིན་ཅི་ འབད་ར་འབད་དགོ། ཟེར་ གནམ་མེད་ས་མེད་ ཞུ་ཚུགས་བསྐྱེད་ལུག།

དག་སྤོང་གི་བསམ་པ་ལུ་ ར་གསལ་ད་པ་ལུནི་ སྤྲུག་གཅད་པའི་ལས་ སྤྲུག་པ་སྤོང་ཡོད། ཟེར་ གསུངས་ཏེ་ཡོད། མོ་དང་གཅིག་
 ཁར་ སྤོང་པ་ཅིན། ང་ ད་ལྟོ་ཚུན་ཆོད་ ཚུལ་ཁྲིམས་ཀྱི་སྤོང་པ་ གཙང་ཏྲོག་ཏྲོ་འབད་ བསུངས་ཡོད་མི་འདི་ ཉམས་ནི་མས། དེ་བ་
 འདི་ ཆང་འདི་འབྲུང་པ་ཅིན། ཉེས་པ་འདི་ ཆུང་ནི་འདྲས་ མནོ་སྟེ། ཆང་འདི་ལེན་ཏེ་ འབྲུངས་ད་ལུག།

དང་པ་ར། ཆང་གིས་ བཟེས། གཉིས་པ། ཨམ་སྤུ་དང་ གཅིག་ཁར་སྤོང། གསུམ་པ། ར་ཡང་བསལ་ད་སྟེ། མ་བདུབ་པའི་ ལཱ་ གསུམ་
 ཆ་ར་ འབད་དཔ་ལས། ཉེས་པ་གསུམ་ཀྱི་རྩ་བ་ཆང་ཨིན། ཟེར་ སྤྲུག་སྤོང་ཡོད་མི་འདི་ཡང་ འཁྱིལ་ལས་ཆུར་བྱུང་ལུག།

ཆང་འབྲུང་པ་ཅིན། ཐོས་བསམ་འབད་མི་ལུ་ ཐོས་བསམ་མི་འོང་། སྤོང་ཆེན་པ་ལུ་ སྤོང་མི་འོང་། འཛིག་རྟེན་གྱིས་པ་ཚུ་ལུ་ སོ་
 ནམ་གྱི་ ལཱ་དང་བྱ་བ་མི་འོང་། ཆོས་དང་འཛིག་རྟེན་གཉིས་ཀྱི་ལཱ་ དོན་དག་སྤོང་ འབད་དགོཔ་ཚུ། ཆང་འདི་འབྲུང་པ་ཅིན་ འབད་
 མི་ཚུགས། ཟེར་ སྤོང་དཔོན་ཆེན་པོ། འཕགས་པ་ལྷ་སྤྲུག་ཀྱིས་ གསུངས་ལུག།

ཆང་འབྲུང་པ་ཅིན། མགུ་རྟོ་ན། བསྐྱུགས། མིག་རྟོ་ཚན་དང་། གཉིད་ཀྱིས་འཐིབས་ཏེ་ ཉིན་ལྷུ་མ་ཤེས། ལྷ་ལེགས་ཤོམ་ཚུ་ འབད་
མི་ཚུགས་པའི་གུ་ འཚེལ་ལོང་བཟུམ་འབད། ལྷ་ ག་མེན་གུ་མེན་འབད་དེ་ བྱང་བཟོ་ནི་དང་ འཐབམ་འཚེལ་ནི་ཚུ་ ག་ར་ ཆང་འདི་
ལས་ འབྲུང་མ་ཨིན།

ཆང་འདི་འབྲུང་པ་ཅིན། མགུ་རྟོ་ གོ་ལ་གིས་སྤར་ཏེ་ཤི་ནི་དང་། ཡང་ན། གྲུང་སྤེ་ཤི་ནི། གད་པ་ལས་ ཐབ་ཤིལ་ཏེ་ཤི་ནི། ཏྲ་ཁ་ལས་
བྱད་དེ་ ཏྲ་གིས་བྱད་དེ་ཤི་ནི། དབའི་ལག་པར་ཚུད་ནི་ལ་སོགས་པ། རང་གི་སྒོག་ལུ་གཞོད་པའི་ རྒྱན་དན་སྒྲོམ་འདི་ཚུ་ག་ར་ ཆང་
ལས་བརྟེན་ཏེ་འབྲུང་མ་ཨིན།

ཆང་ མ་འབྲུང་མི་ལུ་ རྒྱན་དན་དེ་ཚུ་མི་འབྲུང་། ཆང་འབྲུང་ མ་བཏུབ་པའི་སྒོར་ལས་ ལུང་ནང་ལུ་ ག་དེ་སྤེ་གསུངས་ཏེ་ཡོད་པ་ཨིན་
ན་? ཟེར་བ་ཅིན། སངས་རྒྱས་ཀྱིས། ཆང་འབྲུང་ང་ཡི་ཉན་ཐོས་མིན། ང་ཡང་དེ་ཡི་སྒྲོན་པ་མིན། ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་མ་ཚད། གུ་
རུ་རིན་པོ་ཆེ་གིས། ཆང་ལ་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་ག་ཏི་སྤྱག་དང་། ང་རྒྱལ་སྤྱག་དོག་ཉན་མོངས་མ་ལུས་པུ་ སྒྲོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་འདི་
ལ་ཚང་བ་ཡིན། དེ་ཕྱིར་ཆང་ནག་མ་འབྲུང་ཞལ་གདམས་ཡིན། ཟེར་ གསུངས་ཡོད་པ་ལས་ ཅུང་སྤྱ་ལས་ར་ འབྲུང་མི་བཏུབ་ཨིན་
ནོ། །

སྒྲིབ་ལྷ།

དྲི་བ།

- ༡- ཉེས་པ་གསུམ་ཟེར་མི་ ག་ཅི་ར་ཨིན་ན་?
- ༢- ཆང་ལུ་ ཉེས་དམིགས་གཞན་ཡང་ ག་ཅི་ར་འོང་ནི་བཟུམ་འདུག་གོ་?
- ༣- མི་ཚུ་གིས་ ཆང་ལུ་ཕན་པ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་འབད་ བཟུ་ནི་འདུག་གོ་? རྒྱོད་ཀྱིས་འདི་ལུ་ བསམ་འཆར་
ག་ཅི་ བཞོད་ནི་ཡོད་པ་སྒྲོ་?
- ༤- ཆང་འདི་ སྒྲོ་ཐུགས་ཀྱི་གསུམ་སུ་ ག་ཅི་འབད་ བཞག་པ་ཨིན་ན་?
- ༥- ཆང་འདི་ རྒྱོད་ཀྱིས་བཏུ་བ་ཅིན། ག་ཅི་བཟུམ་ མཐོང་མ་མས་གོ། བསམ་འཆར་གྲིས།

༥. སེམས་ཤུགས།

གསལ་བཤད་ཀྱི་དཔེ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ བཅའ་སྤྱི་ཚུ་རྒྱབ་ཚུགས་ནི་དང་ གོ་དོན་ཚུ་ཉན་ཞེས་ལས། གཞན་ལུ་ གོ་བཤུན་ཚུགས་ནི་དོན་ ཚན་ ག་ཅི་གི་ཐོག་ལས་འབད་ཅུང་ རྫོང་སྤྱོད་གཏོག་ཏོ་འབད་ མི་མང་གི་སྤྱི་ལུ་ གཏང་ཚུགས་པའི་སྒྲིབས་པ་འཐོབ་ནི་དང་ དོན་ཚན་ བཅུད་བལྟ་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

༣ ད་རེས་ང་གིས་ གོ་སྐབས་ལེགས་ཤོམ་ འཐོབ་མི་དང་འབྲེལ་ སྒྲིབ་དབུ་འཛིན་གོང་འོག་གཉིས་དང་། སྒྲིབ་དཔྱད་ཚུ་ ཆ་ཚོགས་རྒན་ཤོས་དང་ རྒྱུ་ཤོས་ཚུ་ལུ་ སྒྲིབ་རིམ་བརྒྱད་པ་ཀ་སྒྲུའི་ནང་ལས། དཔལ་འཛོམས་ང་གིས་ སྤྱོད་གཞུགས་བཟང་པོ། ཟེར་ བྱ་ནི་ཨིན།

ད་ རྒྱ་ལས་མར་ ང་བཅས་ག་ར་ཨིན་ཅུང་། སེམས་ཤུགས་ བསྐྱེད་དགོ་པའི་གསལ་བཤད་འདི་ལྷ་གོ། ང་བཅས་ཆ་ཁྲབ་ཀྱིས་ ནམ་ ར་འབད་ཅུང་ གལ་ཆེ་བའི་དོན་དག་ཚུ་ འབྲུབ་ཐབས་ལུ་ སེམས་དཔལ་འཁྱམ་ནི་དང་། གལ་མང་ཟ་སྟེ་ སྒྲིབ་ནི་མི་འོང་། དཀའ་ངལ་ དང་ སྤྱོད་མ་བཤེས་ དུམ་ག་རེ་འབྱུང་མ་ད། དེ་འི་གདོང་ལེན་ མ་འབད་བར་ རྒྱབ་བཤུད་རྒྱབ་སྟེ་ སྒྲིབ་པ་ཅིན་ དོན་དག་འབྲུབ་ མི་ཚུགས།

ད་ལྟོ་ ང་བཅས་ཚུ་ དཔེ་ཆ་ལྟ་བུ་པའི་སྐབས་ དཔེ་ཆ་བལྟ་ནི་ལུ་ ཉམས་འཛོར་བས། ཟེར་ དཔེ་ཆ་ མ་བལྟ་བར་སྒྲིབ་པ་ཅིན། སྒྲིབ་ རིམ་སྒྲིབ་མའི་ཡོན་ཏན་ཚུ་ འཐོབ་མི་ཚུགས། ཡོན་ཏན་ འཐོབ་མ་ཚུགས་པ་ད་ར། རྒྱལ་ལས་ གཞུང་སྤྱི་ལུ་ག་ཅི་ཡང་ འབད་ མི་ཚུགས་ནི་ཨིན་ལས། མི་ཚོའི་ནང་ དཀའ་ངལ་འབྱུང་འོང་། ཟེར་ བྱ་ནི་ཨིན།

དེ་ཡང་། ཉེ་མའི་སྤྱི་དང་ རྒྱལ་ཐར་ཚུ་ནང་བལྟ་ཅུང་ ཆོས་ཚིག་གཅིག་གི་དོན་ལུ་ཡང་ རང་གི་གཞུགས་ཚུ་ གཞན་ལུ་ བྱིན་མི་གི་ ལོ་རྒྱུས་དང་། རྫོང་བཅུན་མི་ལ་རས་པ་མཆོག་གིས་ དཔེ་ཆ་གི་དོན་ལུ་ ག་དེ་ཅིག་དཀའ་ལྷན་སྤྱད་གནང་ཡི་ག་? རྒྱལ་ཐར་ཚུ་ནང་ལས་ འཐོན་ནི་ཡོད་པ་ག་ར་གིས་ཤེས།

དེ་མ་ཚད། ལཱ་ ག་ཅི་ར་འབད་ཅུང་ དཔལ་འཁྱམ་པར་ སེམས་ཤུགས་བསྐྱེད་དེ་ འབད་དགོ་པ་འདྲུག། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན། འཛོམས་ སྤྱི་དང་ མིང་གཏམ་ཅན་གྱི་ ཀླང་ཅེད་ སྤྱུག་སྒོལ་ཅེ་མི་ དེ་འི་དེ་ལེ་ལམ་ ཟེར་མི་གིས་ ལཱ་སྒོལ་ལེགས་ཤོམ་ རྒྱབ་ཚུགས་མི་དེ་ ཡང་ ཁོ་གིས་ ལཱ་སྒོལ་གི་དོན་ལུ་ རྒྱ་ཚོད་བཞི་དང་ལྷ་གི་རིང་ལུ་ རྒྱལ་མ་ཆད་པར་ རྒྱུང་བ་འབད་མ་ཨིན། ཟེར་ གིས་ཉེ་འདྲུག།

དེ་འབད་མ་ལས། ལཱ་ཆེ་ཆུང་ ག་ཅི་ར་ཨིན་ཅུང་ རྒྱབ་བཤུད་མ་རྒྱབ་པར། གདོང་གཟང་སྟེ་ འབད་དགོ་པ་མ་གཏོགས། སྤྱོད་མ་ བཤེ་ བཅིན་འབད། མ་བཤེ་བཅིན་ རྒྱབ་བཤུད་རྒྱབ་སྟེ་མི་འདི་གིས། འཕྲལ་ཤུགས་གཉིས་ཀྱི་ ལཱ་དོན་ག་ཅི་ཡང་ འབྲུབ་མི་ཚུགས་ ནི་ཨིན། དེ་འབད་ཞེན་མ་ལས། དེ་འི་ཆ་ཚོགས་ཚུ་གིས་ ང་གིས་བྱ་མི་གསལ་བཤད་འདི་ གསལ་ཞེན་མ་ལས། དུས་ད་ལས་ཡར་ ལཱ་དང་བྱ་བ་ག་ཅི་གི་ ནང་འབད་ཅུང་ དཔེ་ར་གིས་ གསལ་བཤད་འདི་དཔྱད་ཉེ་ འབད་འོང་མཉོ་བའི་ རེ་བ་སྒྲིབ་ཡོད།

བགྱིན་ཆེ།

སྒྲིབ་ལྟ་

འི་བ།

- ༡- གསལ་བཤད་འདི་གི་བརྒྱུད་དོན་ག་ཅི་ཡིན་མ་མས་གོ་?
- ༢- གསལ་བཤད་འདི་ནང་ གནད་དོན་འཐེབ་ བཀོད་ནིའི་ བོ་སྐབས་འཐོབ་པ་ཅིན་ག་ཅི་ར་ བཀོད་དགོས་ བརྒྱུ་འདུག་ག་?
- ༣- གསལ་བཤད་གཏང་ནི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ ཁེ་ཕན་ག་ཅི་ར་འདུག་གོ་?
- ༤- ཆང་འཐུང་ནི་མི་འོང་། ཟེར་བའི་ གནད་དོན་ལུ་ གཞི་བཙུག་སྟེ་ མི་མང་ལུ་གཏང་ནི་གི་ གསལ་བཤད་ ཅིག་བྲིས།

༥. གངས་སྟོང་གསེར་གྱི་ཉིན་ཅུང་ནང་།

སྟོ་ཟེ་འདི་ག་ཅི་གི་སྟོང་ལས་ཡིན་ནེ་གནས་སྟངས་ག་ཅི་བཟུམ་གྱི་ནང་བསྐྱར་བསྐྱར་ཡིན་ནེ་སྟོ་ཟེ་ལྷག་སྟེ་ཚིག་དོན་དཔེ་དང་དོན་སྦྱར་ཏེ་ཡོད་མི་ཉ་གོ་ཚུགས་དགོས་དང་ཁ་རྒྱན་ལུ་དར་ཏེ་ཡོད་མི་སྟོ་ཟེ་ཚུ་ཞིབ་འཇོལ་འབད་དེ་བསྐྱར་སྒྲིག་འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།		
གངས་སྟོང་གསེར་གྱི་ཉིན་ཅུང་ནང་། བུམ་ཨ་འཛམ་འདྲམ་ཅིག་ཏེ་འཇོ་དོ། ལུས་སྦྱིད་པ་བཟླ་སྟེ་འབོལ་གདན་ཐིང་། སེམས་དགའ་བའི་ཤ་སྟན་ཏུང་ལུ་བཙུགས།		བུམ་ཨ་འཛམ་གཉིད་ལུ་ཁྱག་ད་ལྷག། ཨ་འཛམ་ཉལ་བའི་མི་ལམ་ནང་། མ་རྒྱ་ནག་པ་སྒྲིབ་ཐང་ལས། བུམ་རྒྱ་བཟའ་ཐགས་ལུ་འཛུལ་མ་ཐོང་།
ཐགས་ཤིང་གཡས་པ་གསེར་གྱི་ཁྱི། ཐགས་ཤིང་གཡོན་མ་དདུལ་གྱི་ཁྱི། ཐགས་ཤིང་བར་མ་དུང་གི་ཁྱི། ཐགས་ཤིང་གཡས་པའི་གསེར་ཁྱི་གྲ། བོད་ཀྱི་ཤང་ཤ་ལུར་སྒྲོ་ཆགས། ཐགས་ཤིང་གཡོན་པའི་དདུལ་ཁྱི་གྲ། རྒྱ་ཡི་མ་བྱ་མ་དོངས་སྒྲོ་ཆགས། ཐགས་ཤིང་བར་མའི་དུང་ཁྱི་གྲ། ལྷོ་པའི་ཁྱུག་སྟོན་མོ་ཆགས། བྱ་དེ་ཚུ་བཀའ་གྲོས་མ་བསྐྱར་མ་ལས། བུམ་རྒྱ་བཟའ་དགའ་རེན་ཆེ་རྒྱག།		
བོད་ཀྱི་ཤང་ཤ་ལུར་སྒྲོ་གིས། ཚེས་དམ་ཚེས་བོད་ལས་དར་མ་ཡིན། ལྷམ་སངས་རྒྱས་བོད་ལས་འཁྱུང་མ་ཡིན། ར་ཕུད་བོད་ལུ་དང་དགོ་ལོ།		རྒྱ་ཡི་མ་བྱ་མ་དོངས་སྒྲོ་གིས། ཟས་ཞིམ་ཚད་རྒྱ་ལས་འཐོན་མ་ཡིན། གོ་ལེགས་ཚད་རྒྱ་ལས་འཐོན་མ་ཡིན། ར་ཕུད་རྒྱ་ལུ་དང་དགོ་ལོ།
ལྷོ་པའི་ཁྱུག་སྟོན་མ་གིས། གསལ་ཅིག་ཤང་ཤ་ལུར་སྒྲོ། ཉན་ཅིག་མ་བྱ་མ་དོངས་སྒྲོ། ཟས་ཞིམ་ཚད་རྒྱ་ལས་ཐོན་རུང་། བཟའ་ས་ལྷོ་པའི་གཡུས་ལུ། གོ་ལེགས་ཚད་རྒྱ་ལས་ཐོན་རུང་། ལྷོ་ས་ལྷོ་པའི་གཡུས་ལུ། ཚེས་དམ་ཚེས་བོད་ལས་དར་རུང་། བཞེངས་ས་ལྷོ་པའི་གཡུས་ལུ། ལྷམ་སངས་རྒྱས་བོད་ལུ་འཁྱུངས་རུང་། འབྱོན་ས་ལྷོ་པའི་གཡུས་ལུ་མས། ལྷོ་དག་དབང་ནམ་རྒྱལ་བཞུགས་ཡོད་པ། ར་ཕུད་ལྷོ་ལུ་དང་དགོ་ལོ།		

སྦྱོང་ལྷ།

1. ཤང་ཤང་ལུར་སྒྲོ་དང་། མ་བྱ། ཁྱུག་སྟོན་མོ་ཚུ་ག་ཅི་གི་ཚབ་འབད་འཐོན་མས་གོ་ཞེ་ཚུ་གིས་ག་ཅི་སྒྲུབ་མས་ཅེ་རེ་གི་བཅུད་དོན་གིས།
2. ཕུད། ལུར་སྒྲོ། ལྷོ་མོ། མ་དོངས་སྒྲོ། གྲོས། མ་བྱ། དམ་ཚེས། ཐགས་ཤིང་། གཡས་པ། དདུལ། གཡོན་ཟེར་མི་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ཚིག་བཟོ།
3. ཁྱི། རྒྱ། དུང་། སངས། རྒྱས། ཟེར་མི་ཚུ་གིས་ དོན་དག་སོ་སོ་ལུ་འཇུག་པའི་དཔེར་རྟོན་གིས།

ལྷན་ཐབས།

༡. སྤྱི་སྤྱོད་སྒྲོབ་སྒྲོལ།

བསིག་པ་ལྷ་གིས་བསིགས།
མ་པ་རང་གིས་བསིགས།

ཆོས་རང་གིས་འབད་དེ་སངས་མ་རྒྱས།
རོགས་ཀྱིས་འབད་དེ་སངས་མི་རྒྱས།

ལཱ་ཁག་བཅུ་གསུམ་གྱི་ལཱ་མ་འབདན།
མངའ་བཅུ་གསུམ་གྱི་ཟུང་མི་འཐོབ།

དགའ་མ་རང་གིས་བཟོ་ན་ག་བཟོ།
སྤྱོད་རོགས་ཀྱིས་སྤྱོད་པར་སྤྱོད་མི་ཚུགས།

རང་སེམས་དཀར་པོར་སྤྱོད་མེདན།
ཡི་དམ་ལྷ་ཡི་བཀའ་ཆད་མི་འབབ།

ཉམ་པ་རི་བཟུམ་ཅིག་མ་བཤདན།
བདེན་པ་གཡག་བཟུམ་ཅིག་མི་འཐོབ།

དམངས་ཀྱིས་འབདན་གཞུང་ཡངས་ཡངས།
སྤྲེལ་པ་མངན་སྤྲེལ་ཡང་གསལ།

ཡར་འཕག་གི་ཤིག་མཐོ་རུང་།
ལ་བརྒྱལ་ཤིག་གིས་རྒྱབ་ཨིན།

རང་སྐལ་ཨིན་ན་དོ་ཡང་སྤྱར།
རོགས་སྐལ་ཨིན་ན་མར་ཡང་མི་བྱ།

ཨིན་མ་མེན་མ་བཟླ་ཨ་དེས།
དོ་ཨྱོ་ལོད་འཆམ་དང་ཤེས།

མི་གཅིག་མ་དགའན་རི་ཡང་དོང་སྤྱེད།

སྒྲིབ་ཚན་ ༦ པ། རྫོང་རྟོན་ ང་བཅས་པའི་འཛམ་གླིང་།

མ་པ་ ང་བཅས་པ་ རྫོང་པ་འདི་ཡང་ འཛམ་གླིང་ཡིན། བྱིམ་ཚང་ གདང་རས་ཚུ་དང་ ང་བཅས་པའི་རྫོང་ཁག་ ང་བཅས་པའི་རྒྱལ་
ཁབ་ཚུ་ཡང་ ང་བཅས་པའི་ འཛམ་གླིང་ཡིན། དེ་མ་ཚད། ཐག་རིང་ས་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཚུ་ནང་ རྫོང་མི་ཚུ་ཡང་ ང་བཅས་པའི་ འཛམ་
གླིང་ཡིན། ང་བཅས་ཀྱིས་ཤེས་དགོས་འདི་ ང་བཅས་པའི་འཛམ་གླིང་ནང་ ག་ཅི་ར་འབྱུང་དོག་? ག་ཅི་ར་འབད་ནི་འདུག་ག་?
གནས་ཚུལ་ཚུ་ ང་བཅས་པ་གིས་ ཉ་གོ་དགོ། ཉ་གོ་ཞིན་མ་ལས། རང་ལུ་ཕན་པ་འབྱུང་ནི་ཡོད་པའི་ ལཱ་ཚུ་ནང་ འབྲེལ་གཏོགས་
འབད་དེ་ ཁེ་ཕན་མེད་དགོ། གཞན་ལུ་ ཁེ་ཕན་ཡོད་མི་ཚུ་ཡང་ རང་གིས་ སྤེལ་ཐབས་འབད་དགོ།

འཛམ་གླིང་ནང་ རང་རྒྱུང་གཅིག་ སོ་སོར་མ་རྫོང་པར་ བྱིམ་ཚང་དང་འབྲེལ་བ་འཐབ། མི་སྡེའི་ གནས་སྤངས་དང་ བསྐྱེད་
ཤེས་པ་འབད་ནི། དེ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ནང་གི་ རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་། དེ་ལས་ འཛམ་གླིང་གཅིག་སྐྱུར་གྱི་ གནས་
སྤངས་དང་བསྐྱེད་ཏེ་ འབད་ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་དགོས་ཚུ་ རྫོང་རྟོན་འདི་གི་འོག་ལུ་ རྟོན་བྱིན་དགོས་ཡིན།

རྫོང་རྟོན་བྱུག་པ། ང་བཅས་པའི་འཛམ་གླིང་འདི་ ལྷབ་ནི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྫོང་རྟོན་འདི་དང་གཅིག་ཁར་ གཤམ་འཁོད་ལྷག་དེབ་
དང་ ལྷན་ཐབས་ལྷག་དེབ་ཚུ་ཡང་ སྒྲིབ་དཔོན་གྱི་ལམ་སྟོན་དང་འབྲེལ་ལྷག་སྟེ་ རྫོང་རྟོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ ཚུམ་རིག་ཤེས་
ཡོན་ ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོས་ཡིན་ནོ།

ལྷག་དགོས་པའི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་མིང་།

- ༡- བྱ་དང་སེམས་ཅན་གྱི་རྫོང་པ། (ལྷག་དེབ་)
- ༢- ཐེན་རང་གི་ལོ་རྒྱུས། (ལྷག་དེབ་)
- ༣- ས་སྐྱ་བདག་ཆེན། (ལྷན་ཐབས་)

དེ་མ་ཚད་ དཔེ་མཛོད་ནང་ལས་ཡང་ རྫོང་ཁའི་དཔེ་དེབ་མ་འདྲམ་ཚུ་ ལེན་ཏེ་ལྷག་ཐོ་བཞག་ཐོག་ལས་ ལྷག་ནི་ལུ་བཙོན་ཏེ་ ཐོས་
པའི་ཤེས་རབ་ ཁོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ བཙོན་དགོས་ཡིན་ནོ།

༡. ང་དབྱུགས་འགམ་དོ།

གཅད་མཚམས་ རྩམ་མཐུན་འབད་ ལྷག་ཚུགས་ནི་དང་ ཁྱད་ནམ་ཚུ་ དབྱེ་བཟུ་ཚུགས་ནི་ དོན་མཚམས་ རེ་རེ་བཞིན་ལྷག་སྟེ་
འཆར་སྤང་ཡིན་མེན་ དབྱེ་དབྱུག་འབད་དེ་ འཆར་སྤང་གི་ཁྱད་ནམ་ཡོད་པའི་ འགྲིཙ་མ་རེ་ གི་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

༤ ང་གིས་ དུས་ཚོ་ད་ལུ་དང་ཐེངས་གཅིག་ཡང་ མ་ཆད་པར་ འཛམ་གུ་གི་དོན་ལུ་ བཟུམ་བཟུམ་ར་ རྒྱུད་པ་ཨིན།
ང་གིས་ དེ་སྤྱི་བཟུམ་ད། འཛམ་གུ་གི་ ས་ཆ་ཚུ་ ཉེ་ལྷེ་ལྷེ་འབད། འདི་ནང་སྤྱོད་མི་ དུད་འགྲོ་དང་མི་ ཅ་ཆས་ཚུ་ཡང་
ལེགས་ཤོམ་ཅང་ཅ་ར་མཐོང་ཡི། ད་རེས་ ནངས་པ་འབདམ་ད། འདོད་པ་ཆེ་བའི་ མི་ལེ་ག་ཅིག་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ང་གིས་དགའ་
ཤོས་ ཤིང་དང་མེ་རྟོག་ཡོད་པའི་ ནགས་ཚལ་ཚུ་མེད་པ་བཏང་། རྩམ་མཐུན་ཚུ་ ཁམས་ལོག་སི་སི་བཟོ། དེ་གི་ རྩོད་ལྷགས་དང་
འོད་ཟེར་ མཚམས་ཚོ་ད་ རན་རྟོག་རྟོ་འབད་ བྱིན་ནི་དོན་ལས་ ཐབས་ཤེས་བཏོན་ཏེ་ཡོད་མི་ཡང་། མེད་པ་གཏང་ནི་དོན་ལུ་ དུ་
པ་ཁམས་ལོག་སི་སི་ ལེ་ག་གཏང་ནི་ འགོ་བཙུགས་པ་ཨིན་པས།

དེ་ལུ་ ང་ མེས་པ་གཤིང་ལས་ར་ ཁོ་ཐག་ཆད་དེ་ཡོད། ཁོང་ འཛམ་གུ་གི་མི་ཚུ་གིས་ མནོ་བསམ་གཏང་ཐངས་ཚུ་ ད་ལྟོ་ འབད་
དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན། ཁོང་དང་ ང་མ་པ་ལས་ར་ འགྲིག་མི་ཚུགས། མ་གཞི་ ང་གིས་ཆ་རོགས་འབད་བུང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་
འབད་ཚུགས། ཁོང་ལུ་ གཞོད་པ་བཀལ་བུང་ ག་བ་ཡང་རྩམ་པའི་གཞོད་པ་བཀལ་ཚུགས། ཁོང་རའི་ འབད་གཞག་དང་འཁྲིལ་
འོད་ཟེར་གྱི་ལྷགས་ཀྱིས་ ཆོད་པ་འཛོགས། རྩམ་མཐུན་ཚུ་སྤྱོད་པ་གཞོག་ཚུ་ རྩོད་ཀྱིས་ཤི་སྟེ་ ལུ་གེ་འཐོན་ནི་དང་། ས་གཞིས་
ཚུ་ག་ར་ བྱེ་མའི་ཐང་ལུ་བསྐྱར་ཏེ་ མནོ་བསམ་མ་འབྲུག་ར་ གཏང་བཙུག་ནི་ཨིན།

འཛམ་གུ་གི་ མི་ཚུ་གིས་ ཁོང་རའི་དོན་ལུ་ མནོ་བསམ་བཏང་སྟེ། ང་ལུ་ ཆ་རོགས་འབད་བ་ཅིན། ཁོང་གི་ ལག་པར་ཡོད། ད་
ལྟོ་འབད་བ་ཅིན། ཆ་རོགས་འབད་ནི་དེ་ དུས་ཚོ་ད་ལྟོ་ འཕྲི་ཡང་མ་འཕྲིས། དེ་ལུ་མནོ་བསམ་ གཏང་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ ཉེན་བརྩ་
བྱིན་ནི་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ཡོད།

ད་ལྟོ་ང་གིས་ ཉེན་བརྩ་བྱིན་པའི་སྐབས། དེ་ལུ་ རོས་ལེན་མ་འབད་བ་ཅིན་ ང་ལུ་ནི་ཐབས་ཤེས་ ག་ཅི་ཡང་མེད། རེ་འོད་དང་རྩོད་
ལྷགས་དེ་ནི་ ཉེན་མ་གཅིག་བ་ཉེན་མ་གཅིག་ ཆེ་སུ་ཆེ་སུ་ ཆོ་རྟོག་རྟོ་འགྲོ་ནི་མ་གཏོགས་ རྩོད་མར་ཉམས་ནི། ཟེར་མ་ མ་པ་ལས་ར་
མེད།

དེ་བསྐྱར་ལས་ནི་ ཤིང་དང་རྩོད་ དུད་འགྲོ་མེས་ཅན་དང་ མི་ཚུ་འདི་མ་ར་བཞག། རི་དང་བྱག་ གངས་རི་ མཚོ་ཆེན་ཚུ་ཡང་ མེ་གིས་
འཛོགས་པའི་དུས་ཚོ་ད་ཅིག་ ཤིང་ནི་ཨིན་མ་ལས། དེ་ལུ་མནོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ ཁྲི་གདུགས་ཉེ་མ་ ང་ལུ་ ལཱ་རན་པ་འབད་ནི་དེ་གོ་
སྐབས་ བྱིན་མ་ད། ཟེར་ སྤྱོད་ནི་ཨིན།

ཕྱི་ལོ་

དེ་ལ།

- ༡- འབྲི་རྩོམ་འདི་ ག་ཅིའི་སྐོར་ལས་ ཡིན་པས། བཅུད་དོན་གྱིས།
- ༢- ཆ་རོགས་འབད་ནི་གི་ དུས་ཚོད་མ་འཕྱིས། ཟེར་སྒྲུབ་ལུག། ཆ་རོགས་འབད་དགོཔ་ ག་ཅི་ར་འདུག། ཐོ་བཀོད་འབད།
- ༣- འཛམ་གླིང་ནང་ ཚོ་བྱོད་ཡར་མེང་འཕྱོ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ཡིན་ན་? ཚོ་བྱོད་ ཡར་མེང་ མི་འཕྱོ་ནི་གི་ ཐབས་ལམ་དག་པ་ཅིག་ གྱིས།
- ༤- ཚོ་བྱོད་ མར་མཁ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ ང་བཅས་ཀྱིས་ དེ་འཕྲུལ་ལས་ འབད་ཚུགས་པའི་ ཐབས་ལམ་
- ༥- ཧ་ ལས་མ་ཉུང་མ་རེ་ གྱིས།

༢. རིག་པ།

སྤྱད་གི་བྱུང་རྣམས་དང་ ལྷག་ཐངས། མཐུན་འབྲེལ་ལས་བརྟེན་ རྒྱལ་ཁབ་ དག་འཁྱིད་དང་ལྷན་ཉེག་ཉོ་འབད་ སྤྱད་པ་ཡིན་མ་ཉེ་སྟེ།
གོང་ལོག་གི་བར་ན་ ཕྱིས་བཀྱར་དགོས་དང་། དེ་ལས་ ཆོག་མཆོམས་དང་ དོན་མཆོམས་བཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་ནི་དང་ སྤྱེབ་ཚུ་
ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་ཐབས་ལུ་ཡིན།

༣ ཧེ་མ་གཡུས་ཚན་ཅིག་ནང་ རྒྱལ་པོ་གནམ་མེད་ས་མེད་ སྐྱ་དབང་ཆེ་དགས་ཅིག་ལུ། སློན་པོ་ཡང་ ག་ནི་བ་རིག་པ་ཅན་
ཅིག་ ཡོད་པ་མས། ཁོང་ རྒྱལ་སློན་གཉིས་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཐུགས་ཀྱི་བརྟེན་དང་ གུས་བཀྱར་ ག་ཅི་འདེམ་དཔ་ལས།
རྒྱལ་སྤྱི་ཀྱི་ཕྱག་ལུ་རྒྱ་ཆེ་ཚུར་ ག་ཅི་ར་མཛོད་དགོ་ཅུར་ གསུང་གོས་ཀྱི་ཐོག་ལུ་ མཛོད་པ་ལས། རྒྱལ་ཁབ་ མངའ་ཐང་དར་ཞིང་
རྒྱས་ཏེ་ འབངས་འཁོར་གཡོག་ཚུ་ དག་འཁྱིད་ཀྱི་དཔལ་ལུ་ འོངས་སྤྱོད་དེ་ སྤྱད་ནི་འོག་སྐབས་བྱུང་ཅུག།

ཆར་གཅིག་འབད་ཐང་། རྒྱལ་པོ་གིས་ སློན་པོ་འོ་རིག་པ་ བརྟགས་ཤིང་དཔུང་ནི་འོ་རོན་ལུ་ བཀའ་ དེ་སྟེ་གནང་ཅུག། ཁྱོད་ ག་ཅི་
ལས་འབད་ཅུར་ མཁས་པ་དང་ དྲག་ཤོས་ཡིན་པ་འོ་སློན་པོ་ཡིན་པས། ཡིན་པ་ཅིན། ང་ལུ་ འཆིབ་རྟ་ ཡིད་ངེས་ཐིང་ངེས་ཅིག་དགོ་
པས། དེ་ཡང་ དེལ་ཡང་མེན་མ་ སོ་ཆེན་ གསེབ་ རྟོན་མ་ བོང་ཀྱ་ཚུ་ ག་ནི་ཡང་མེན་པ་འོ་ རྟ་ཅིག་ཁྱིད་ཤོག། འདི་མེན་པ་ཅིན་ ཁྱོད་
གསུང་ནི་ཡིན། ཟེར་ བཀའ་གནང་ཅུག།

ཡིན་ཅུར་། སློན་པོ་གིས་ སྤྱད་དག་ག་ནི་ཡང་མ་བསྐྱེད་པར་ ལགས་སོ། ཟེར་ཞུ་སྟེ། ཁོ་རའི་ཁྱིམ་ནང་སོང་སྟེ་ སྤྱོད་ཅུག། དེ་ལས་
རྒྱལ་གཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ སློན་པོ་གིས་ རྒྱལ་པོ་འོ་སྐྱ་མདུན་ལུ་བཅར་སྟེ། དེ་ཆེ་རྒྱ་ལས་ བཀའ་གནང་མི་འོ་རྟ་འདི་ འཆོལ་ཐོབ་སྟེ་
ཀྱིག་ཀྱི་འབད་ བཞག་ཡོད། ལེན་པར་ གཟའ་སྐར་ ལེགས་ཤོམ་ཅིག་ལུ་ བཏང་སྟེ་ བཀྱིན་བསྐྱུང་། ཟེར་ཞུ་ཅུག།

རྒྱལ་པོ་འོ་ ཐུགས་བསམ་ལུ། ཡང་ མི་དེ་གིས་ རྟ་འདི་ཀྱིག་ཀྱི་ཡོད། ཟེར་ ཡིན་མ་མས། ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་ ཡོད་པ་ཡིན་ན་སྟོ་? དེ་
འབད་ན་ལེན་པར་ གཟའ་སྐར་ག་ཅི་ལུ་ གཏང་མ་དྲག་གོ་? ཟེར་ གསུང་མ་ད། སློན་པོ་གིས་ གཟའ་བདུན་ལས་ ག་ཅི་ཡང་མ་
ཐོག་པ་ཅིག་ལུ་ ལེན་པར་ གཏང་གནང་། ཟེར་ ཞུ་སྟེ་ ལོག་ སོང་ཅུག།

རྒྱལ་པོ་གིས་ ཐུགས་བསམ་ན་འཐན་འབད་ བཞེས་གཟིགས་པ་ད། རྒྱལ་པོ་ཁོ་ར་གི་ རྟ་ག་ནི་ཡང་ མེན་པ་ཅིག་ ཁྱིད་ཤོག། ཟེར་
བའི་ལན་ལུ་ ཀྱིག་ཀྱི་ཐོག་ཆིབ་ལས། རྒྱལ་པོ་ཡང་ རྟ་ར་ལས་ཏེ་ དེ་གི་སློན་པོ་འདི་ འདེམ་འོ་རིག་པ་སྟོ་? ཟེར་ གསུངས་སྟེ། དེ་
གི་ནངས་པར་ ལོག་འཐོ་སྟེ་ ཧེ་མ་བཟུམ་འབད་ ཐུགས་བརྟེན་མ་ མཛོད་གནང་ཅུག།

སྤྱོད་ལུ།

རིག་

- ༡- སྤྱད་འདི་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་?
- ༢- སྤྱད་གི་བཅུད་དོན་ ཆོག་འབྲུག་༥༠ ནང་འཁོད་ གིས།

༣. དགའ་ཚོར།

གསལ་པལ་ལྷན་ལྷེ་ གཏང་ཐངས་གོ་རིམ་ཚུ་དང་ གོ་དོན་ཚུ་ཉན་ཞིན་ལས་ དོན་ཚན་གཅིག་ ཐོག་ལས་འབད་ཅུང་ རྫོང་ལྷ་
 དག་ཏོག་ཏོ་འབད་ དོན་ཚན་བཅུད་ལྷན་འབད་གོ་བཟུང་སློབ་ཚུ་གསལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

༩ ད་རེས་ དཔལ་ མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་ སྐུ་ཚེ་ཉི་མཱ་དང་མཉམ་ མཛད་པ་ཕྱིན་ལས་དར་ཞིང་རྒྱས་ཏེ་
 འབངས་བདེ་སྦྱིད་ཀྱི་ཉི་མ་ ཤར་བར་ཤོག། ཟེར་ ལྷགས་སློན་གནང་ས་ལུ་ འཛེམ་མི་ སློབ་དབྱ་འཛིན་གྱིས་ དབུ་གཙོས་པའི་
 ལྷགས་རིག་མཁས་པའི་ སློབ་དཔོན་ཚུ་དང་ ཆ་རོགས་པོ་མོ་ཡོངས་ལུ་ དགའ་ཚོར་དང་ བཅས་པ་འབད་ སངས་རྒྱས་ངགིས་ སྐུ་
 གཟུགས་བཟང་པོ། ཟེར་ ཞུ་ནི་ཨིན།

སྤུ་མའི་ལྷགས་རྗེ་ གོང་མའི་སྐུ་བསོད་ རང་གི་ལ་ཤེ། ཟེར་དོ་བཟུམ། ང་ སློབ་དཔོན་དང་ཆ་རོགས་ཚུ་གི་ སྐུ་མདུན་ལུ་ འཕྲོན་དགོ་
 པའི་གནད་དོན་རོ་མ་ར། ང་ལུ་ སློབ་གྲུའི་སོ་ནམ་ལས་རིམ་ནང་ལས་ སློབ་ཕྲུག་ རྒྱ་ཤོས་ཀྱི་རྒྱགས་མ་དང་ ལག་ཁྱེར་གནད་
 ཡོད་པ་མ་ཚད། ཉིན་མ་༡༠ ཀྱི་རིང་ ར་ཕུན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་ཡོན་ལྷ་སྐོར་ལུ་ འབྱོར་གི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ གནང་མི་འདི་
 ལུ། དང་པ་ར། སློབ་དབྱ་འཛིན་མཆོག་ལུ་ ལ་ཅམ་ཆོག་ཅམ་མེན་པར་ ཉིང་དྲངས་མའི་དཀྱིལ་ལས་ར་ བཀྱིན་དགའ་ཚོར་ བསམ་
 གྱིས་མ་ཁྱབ་པར་ཡོད། ཟེར་ ཞུ་ནི་ཨིན། གཉིས་པ། སློབ་གྲུའི་ སོ་ནམ་འགོ་འདྲེན་ འཐབ་གནང་མི་ སློབ་དཔོན་དང་། གསུམ་པ།
 རྫོང་ཁག་ཤེས་རིག་རྗེ་ཚན་དང་ ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་ལུ་ཡང་ བཀའ་རྒྱ་དགའ་ཚོར་ སེམས་ཀྱི་གདིང་ལས་ར་ ཡོད། ཟེར་ཞུ་ནི་
 ཨིན།

ང་ལུ་ ད་རེས་དེ་བཟུམ་ གཟེངས་བསྟོད་ཀྱི་གསོལ་རས་ གནང་མི་འདི་ གཙོ་བོ་ར་ མཁེན་རྒྱ་ཆེ་བའི་ སློབ་དཔོན་ཚུ་གི་འོག་ལུ་
 སློབ་གྲུའི་ སོ་ནམ་ལས་རིམ་འདི་ནང་ལུ་ ལུ་རང་གིས་ ཅི་ལྟོགས་གང་ལྟོགས་ཐོག་ལས་ སློབ་དཔོན་གྱི་ལྷགས་དོན་དང་། སློབ་
 གྲུའི་དམིགས་དོན་འབྱུང་ཐབས་ལུ་ བརྩོན་ཤུགས་གང་དྲག་བསྐྱེད་ནི་དེ་གིས། ང་ལུ་དེ་བཟུམ་གྱི་ རོས་ལེན་མཛད་མི་འདི་ལུ་ ང་
 ར་ གནམ་མེད་ས་མེད་ སེམས་དགའ་ཡི། ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

དེ་མ་ཚད། ཕྱི་རྒྱལ་ལུ་ ཤེས་ཡོན་ལྷ་སྐོར་གྱི་གོ་སྐབས་ གནང་མི་དེ་གིས་ ང་ལུ་ ལྷ་རྒྱ་མཐོང་རྒྱ་གི་ ཤེས་ཡོན་ མ་འདྲུལ་མང་
 རབས་ཅིག་ འཕྲོག་ཚུགས་པ་ལས། ག་ནི་ལས་ སྐལ་བ་བཟང་ཡི། ཟེར་ ཞུ་ནི་ཨིན། མཐུག་ར་ དེ་བཟུམ་མའི་ གོ་སྐབས་ གནང་
 མི་འདི་ ལུ་རང་གི་ སེམས་ཁ་ལས་ ཉན་ཡང་མི་བརྟེན། ཟེར་ ཞུ་ནི་དང་། ད་ལས་པ་ར་འབད་ཅུང་ ཉེ་མ་བ་ལྷགས་འབད་ ལྷག་
 ཕྱིད་ཞུ་ནི་གི་ ཁས་སྒྲུང་དམ་བཅའ་ཡོད། ཟེར་ ཞུ་ནི་ཨིན།

བཀའ་རྒྱ་ཆེ།

སྒྲོག་ལྟུང་།

- ཀ་ གསལ་བཤད་འདི་ ག་ཅིའི་སྒྲོར་ལས་ ཨིན་མ་མས་ག་?
- ཁ་ གསལ་བཤད་གཏང་མི་དེ་གིས་ བཀའ་བློན་ག་ལུ་ར་ བསམས་ཉུག་གོ་? ག་ཅི་འབད་ གནད་དོན་གིས།
- ག་ བུ་འདི་གིས་ གསལ་རས་འཐོབ་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ ག་ཅི་འོང་ནི་ཨིན་མ་མས་ག་?
- ང་ གནད་དོན་ ག་ཅིའི་སྒྲོར་ལས་འབད་བུང་ གསལ་བཤད་ཅིག་གིས།

༥. རང་དབང་རང་བཅོན།

ཆོག་པ་བཅད་ལྷག་བཅས་དང་། གདངས་བཅོམ་སྟེ། ཞབས་ཁ་འདི་ཡང་། སྤྲོ་རྩིས་གྱི་ནང་གསེས་ཅིག་ཡིན་པ་ཉ་གོ་སྟེ། གསལ་པོ་རྩིས་འགྲིམ་ལྷག་པ་ཉི་དོན་ལུ་ཡིན།

རང་དབང་རང་བཅོན་ཅན་གྱི། སྤྲོ་རྩིས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ། །
ས་ཕྱོགས་གཤམ་བུ་རུང་། ལྷ་ཡུལ་ཆགས་པ་འདྲ་སོང་།།

མཐོན་པོ་རི་བོའི་ཕྱེ་ལུ། དཀར་པོའི་མདངས་དང་ལྷན་པའི། །
གངས་ཀར་ཤེལ་གྱི་མཆོད་རྟེན། ལྷགས་རིའི་རྩལ་དུ་ལེགས་སོ།།

བར་དུ་སྤང་གཤོང་འཛོམས་པ། རྩ་རྩ་སྤྲོ་ཤིང་ལྷན་པས། །
བག་ཐེབས་རི་དྲགས་པོ་སོ། ལུང་ཕྱོགས་རྒྱན་དུ་ལེགས་སོ།།

རྒྱལ་ཀྲན་འདུས་པའི་སྤྱི་གཟུགས། པ་མཆོག་ཕྱོན་པས། །
སྤྲོ་རྩིས་འགྲོ་བའི་དོན་དུ། རྒྱབས་གནས་སྐལ་བ་བཟང་སོང་། །

མངའ་བདག་ས་ཡི་ཆོངས་པ། འཛིགས་མེད་སེའླེ་དབང་ལྷག། །
ཆོས་སྤྲོད་བསྟན་པ་བསྐྱེད་པས། ཞབས་པད་བརྟན་པ་ལེགས་སོ།།

ཆོས་ལྷན་འབྲུག་གི་ཞིང་ཁམས། རྩེ་འབངས་དམ་ཆོག་གཅོང་བས། །
ཆབ་སྤྲོད་དབྱེད་དུ་འཕེལ་ཏེ། བདེ་སྤྱིད་ལྷན་པ་ལེགས་སོ།།

རྩེད་ལུ། འོག་གི་མིང་ཆོག་རྩེད་གི་ བོ་དོན་བྲིས།

སྤྲོ་རྩིས། མཐོན་པོ། མདངས་དང་ལྷན། རྩལ་དུ། སྤང་གཤོང་། ལྷན་པ། བག་ཐེབས། རྒྱབས་གནས། སྐལ་བ།
བཟང་སོང་། རྩེ་འབངས། དམ་ཆོག། ཆབ་སྤྲོད། དབྱེད་དུ་འཕེལ། བདེ་སྤྱིད།

ལྷན་ཐབས།

?. ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

ཨ་ཏིམ་གཡུམ་ཅིག་ནང་ སྤང་ཀའི་བུ་མོ་ཅིག་ ཨ་ཏིག་ར་ ལྟོ་བཅིངས་འབག་སྡེ་ ཞིང་ནང་ལཱ་འབད་བར་འབྲོ་དགོ་དེ་
ཡོད་པ་མས། ཉིན་མ་ཅིག་འབད་མ་དྲ་ ཉིན་མ་འདི་ལྟོ་བཟའ་རན་མ་ལས་ སྡེ་ལོག་མ་ཁར་ ཟུའི་ཨོམ་ཏེ་ཅིག་ ཡོད་མི་ལས་ ལག་པ་
འབྲུ་ཉེ་འོངས་སྡེ་ ལྟོ་རས་ཁ་བྱུ་མ་དྲ་ ལྟོ་རས་ནང་ལཱ་ སྤུལ་ཅིག་འབྲུ་ཏེ་ཡོད་པ་མཐོང་ཅུག། བུ་མོ་དེ་འོང་གས་ཏེ། བྲེལ་སྐད་ཤོར་མ་
ད། སྤུལ་གྲིས། མའེ། བུ་མོ་ ཁྱོད་ འོང་ག་ར་མི་དགོ། ད་གིས་ ཁྱོད་བཟའ་ར་ མི་བཟའ། ཁྱོད་ལཱ་ གནོད་པ་ཡང་ མི་བགཡ། ཟེར་
མི་སྐད་འབད་ སྤྲུལ་ལས། བུ་མོ་འདི་གི་ མནོ་བསམ་ལཱ་ སྤུལ་གྲིས་ཡང་ ཁ་སྤྲུལ་ནི་འདུག། ག་ཅི་གི་འབྲུལ་ཅིག་ཨིན་ནེ་ ཟེར་
མནོ་སྟེ། འོང་ག་བྲེལ་འབབ་ཅིར་ སྤུལ་ཁྱོད་གྲིས་ ད་ལཱ་ གནོད་པ་མ་བགཡ་བ་ཅིན། ལོགས་ཤོམ་ཨིན་པས། དེ་གི་ལྟོ་རས་ནང་
ལས་ ཁྱོད་ར་ཐོན་སོང་། ཟེར་མ་དྲ། སྤུལ་གྲིས་ བཏུབ་པས། དེ་འབད་མ་དྲ། ཁྱོད་ ད་གིས་སྤྲུལ་མི་འདི་ ཉན་དགོ། ཟེར་ སྤྲུལ་ཅུག།

ལུ་མོ་གིས། ང་ ཟེར་མི་འདི་ མི་ཞིན། ཁྱོད་ཟེར་མི་འདི་ ལྷུ་ལ་ཞིན་མ་མས། ཁྱོད་ཀྱིས་སྐབ་མི་ ག་ཅི་འབད་ ཉན་དཔོལ་? ག་ཅི་
སྐབ་ནི་ཡོད་པ་མོ་? ཟེར་བྲི་མ་ད། ལྷུ་ལ་གྱིས་ ཁྱོད་ཀྱིས་ དེའི་གནས་མོ་ འབད་འོང་ག་? ཟེར་སྐབ་ད། ལུ་མོ་གིས་ དེ་བརྒྱུ་མ་མེའོ་
ལྷུ་མ་སྐབ། ང་བཅས་ མི་དང་མི་ཡང་ འགྲིག་མ་ཚུགས་པར་ ལཱ་ཁག་རྒྱབ་བའི་དུས་ཚོ་ད་ལཱ། ལྷུ་ལ་དང་མི་ ག་ཉེན་འདོམ་ནི་
ཟེར་མ་ ག་ཉེ་ཡོད་པ། དེ་དང་ལྷོ་ལ་ར་མེད། ཟེར་ རོག་ལོག་སྐབ་སྟེ་ འབད་རུང་། ལྷུ་ལ་གྱིས་ ཉན་ར་མ་བརྟུབ་ལས། མཐའ་
མཚུག་ལཱ། ལུ་མོ་འདི་ཡང་ ཐབས་ར་མེད་པར་ ཁག་བཟེད་ད་ཚུག།

དེ་ལས། ཕྱི་རུ་ ཁྱིམ་ནང་སྟོང་དང་། བུ་མོ་དེ་ག་དོང་ཡང་། རྒྱུ་མོ་ལྷན་ཕུ་ཅིག་འབད་ མཐོང་མ་ལས། ཞའི་གིས། བུ་མོ་ཁྱོད་ ད་མེས་
མ་འབྲམ་ཅིག་འདུག། ག་ཅི་འབད་དཔ་སྟེ་། ལཱ་གིས་ཕུ་སྐྱུག་ཆིབ་ཞིན་ན་། ག་ལྷགས་ མ་བདེ་མ་ཞིན་ན་། ཟེར་ལོག་ལོག་ དིས་
ཡའི་མཐའ་མར་ བུ་མོ་འདི་གིས་ ལོ་རྒྱུས་ཚུ་ ཞའི་ཕུ་ སང་སྟེ་སྐྱབ་བྱུག།

ཨ་འི་གིས། མ་གཞི་བུ་མོ་ཁྱེད་ཀྱིས་ ཁག་བཟེད་མི་འདི་ བྱི་འཁྱུར་ལོག་སོ་རུག། ཨིན་རུང་ །སྤུལ་གྱིས་ མི་སྐྱད་ ཁ་སྤྲེའོ། ཟེར་
བའི་ ལོ་རྒྱུས་མ་གོ་སྤེལ་ས་ སྤུལ་གྱིས་ཁ་སྤྲེའོ་མི་འདི་ ཉ་ལས་མི་མི་ཅིག་ཨིན་མ་ལས། འདི་ལུ་ སྦྱོན་ཅིག་ར་ མི་འོང་མ་འོང་།
ཟེར་སྤྲེའུ། བུ་མོ་ལུ་ བཞེས་སྒོ་རྩོམ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ བྱིན་ཞིན་མ་ལས། བུ་མོ་འདི་ཡང་ མོ་ར་ཨ་རྟག་ཉལ་སའི་ མཚོད་
བཤམ་ནུང་ ཉལ་བར་ཡར་སོ་རུག།

ཉལ་མོ་ ཡུད་པ་ཅིག་ལས་ ལྷལ་གྱིས་ རྫོང་ནང་ལས་འཛེགས་ཏེ། བུ་མོ་ཡོད་མང་ཐོན་འོང་ལས། བུ་མོ་འདི་འདྲོགས་ཏེ་ རྒྱང་
རྒྱལ་ནི་འབད་མ་ད། ལྷལ་གྱིས་རྒྱང་མ་རྒྱལ་ རྫོང་འདྲོག་ར་མི་དགོ། ད་གིས་རྫོང་ལུ་ ག་ཅི་ཡང་མི་འབད། ཟེར་སྐབ་སྟེ་ བུ་མོ་གི་སྟོ་
ལོགས་ཁར་ ཉལ་སྟོན་རྒྱལ།

ནངས་པ་རྩོལ་ ལའི་གི་སེམས་ཁ་ལུ་ མ་དང་རུབ་མོ་ བུམ་ཉལ་ས་ལས་ སྐད་མ་འདྲམ་ཅིག་རགོ་ཡི། ག་ཅི་ཨིན་ན་? ཟེར་ འོངས་
ཏེ་ བལྟ་བར་ འཁྲོ་བའི་བསྐྱང་ལས། བུམ་གཉིད་མ་ཚོར་བར་ ཉལ་ཏེ་ར་ཡོད་པའི་ཁར་ བུམ་འོ་སློ་ལོགས་ཁར་ བོ་སྐྱེས་འཇའ་
རིས་མོ་ཅིག་ ཉལ་ཏེ་ཡོད་པ་མཐོང་མ་ལས། ལའི་ དགའ་འགས་ཏེ། དེ་འགྲལ་ལས་བུམ་འདི་ཡང་ སྤྱང་ཞིན་མ་ལས། མ་སྐད་
གཉིས་ཀྱིས་ ཁོ་ལུ་འོ་སྐྱེས་བྱིས་ད། ཁོ་གིས་ ང་བུམ་དང་ ཞིང་ནང་འབྱད་མི་ སྐུལ་འདི་ཨིན། ང་ སྐུའི་སྐུལ་གྲས་ཨིན། ང་ལུ་
གཉེན་བརྟུབ་པའི་ བུམ་ཅིག་ འཚོལ་ནི་གི་དོན་ལས་ སྐུལ་ལུ་སྐུལ་ཏེ་ འོངས་འོང་མ་ཨིན། ཟེར་སྐབ་སྟེ་ སྐུའི་གྲས་སྐུལ་གྱི་ མཐུ་
སྟོབས་ལས་བརྟེན་ ཁོང་ མ་སྐད་སྐྱུང་ཀ་གཉིས་ཡང་། དེ་ལས་ཚུར་ བཟའ་མ་ཚར་འཐུང་མ་ཚར་བའི་ རྒྱག་པོ་ལུ་བྱུར་ཏེ་ མི་ཚོ་སློ་
ཉམས་གྱི་རང་ལུ་ སྤྱོད་རུག་གོ།

སྟོབ་ཚན་པ། རྫོང་དོན་དགའ་སྦྱིད།

རྫོང་དོན་འདི་ ལག་ཆེ་ཤེས་ འཛམ་གླིང་ནང་དཔེ་བཞག་བཟུམ་པའི་ འབྲུག་རྒྱལ་བཞི་པའི་རྒྱལ་ཁབ་གོང་འཕེལ་གྱི་ལྷ་བ། རྒྱལ་
ཡོངས་དགའ་སྦྱིད་དཔལ་འཛེམས་འདི་ཡིན། འཛམ་གླིང་གི་ མི་གར་ལུ་དགོས་འདི་བདེ་བ་དང་སྦྱིད་པ་ཡིན། འཛམ་གླིང་གི་མི་ཚུ་
བདེ་བ་དང་སྦྱིད་པའི་དོན་ལུ་ དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་ལཱ་ནང་ ཆོག་ཤེས་མེད་པར་ ཉིན་མཚན་མེད་པར་ ལུས་སྦྱག་ སེམས་སྦྱག་
གི་ངང་ལུ་ བདེ་སྦྱིད་ཉིན་མ་ གཅིག་ཡང་མ་འཐོབ་པར་ སྤངས་ཏེ་ འགྲོ་ཤི་ཡིན་མ་མས།

ང་འཇམ་མའི་ རྒྱལ་ཡོངས་དགའ་སྤྱིད་དཔལ་འཛོམས་ཀྱི་ལྷ་བ་འདི་ བྱི་དངོས་པོའི་དཔལ་འབྱོར་གོང་འཁེལ་ལས་ ནང་སེམས་ཀྱི་
བདེ་སྤྱིད་འདི་ གཙོ་ཆེས་འབད་ ཆ་བཞག་སྟེ་ཡོད། དེ་གི་དོན་ལུ་ སེམས་ཀྱི་བདེ་བ་འབྱུང་ཐབས་ སེམས་ཀྱི་སྦྱག་བསྐུལ་སེལ་
ཐབས་ འབད་ནི་ཚུ་ རྫོད་དོན་འདི་གི་ནང་ལུ་ ཤེས་ཚུགསལ་འབད་དགོཔ་ཨིན།

དེ་གི་གྲས་སུ་ འཕྲུལ་སྤྲུགས་གཉིས་ཀྱི་བདེ་སྐྱིད་དོན་ལུ་

ཀ་ རང་གི་ཚེས་དང་བསམ་ལུགས་གཙོ་བོར་བཏོན་ནི།

ཁ་ མཐའ་འཁོར་གནས་སྐྱདས་ཉམས་སྐྱད་།

ག་ དཔལ་འབྱོར་གོང་འཕེལ་གྱི་དབུ་མའི་ལམ་དང་།

ང་གཞུང་གིས་ལོགས་སྒྲན་བཅས་ ཁག་ཆེ་བའི་མཉོ་བསམ་ གཏང་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་ཚུ་ རྩལ་ཡོངས་དག་
ཕྱིད་དཔལ་འཛུམས་ཀྱི་ ཀ་ཆེན་བཞི་ཨིནཝ་ལས་ དེ་ཚུ་གི་ཕྱོད་ལས་ ཧ་གོ་རྩྭགས་པ་བཟོ་དགོས་ཚུ་
ཡོད་པ་ཨིན་ནོ།

རྫོང་དོན་བདུན་པ། དག་འཕྱིང་འདི་ ལྷ་ལ་ནི་དང་འབྲེལ་ཏེ་ རྫོང་དོན་འདི་དང་གཅིག་ཁར་ གཤམ་འཁོད་ལྷ་ག་དེབ་དང་ ལྷ་
 བམས་ལྷ་ག་དེབ་རྩུ་ཡར་ ལྷ་བ་དཔོན་གྱི་ལས་སྟོན་དང་འཁྲེལ་ལྷ་ག་སྟེ་ རྫོང་དོན་འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ རྩམ་ཅིག་ཤམ་ཡོན་ཡར་
 རྒྱལ་གཏང་དཔོན་ཡིན་ནོ།།

ལྷག་དགོ་པའི་ ལྷག་དེབ་ཀྱི་མིང་།

༡ -བྱ་སྐྱུང་ཀའི་བསོད་སྡེ་བསོད་ནམས།

༢ -གཡའ་ད་འབདན།

३ -ཡ་མཚན་ཅན་གྱི་ཀ་ཀྱང་།

དེ་མ་ཚད། དཔེ་མཛོད་ནང་ལས་ཡང་ རྫོང་ཁའི་དཔེ་དབམ་འབྲུལ་རྩེ་ ལེན་ཏེ་ལྷག་ཐོ་བཞག་ཐོག་ལས་ ལྷག་ནི་ལུ་བརྩོན་ཏེ་ ཐོས་
པའི་ཤེས་རབ་ བོང་འཕེལ་གཏང་ནི་བརྩོན་དགོས་ཞིན་ནོ།

༡. རྒྱ་དང་འབྲས་བུ།

སྤྱིར་བཏང་ཚད་དགོ་པའི་བྱ་དུ་ཆོས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ནི་དང་ ཆོག་མཚམས་ བཛྲོད་མཚམས་ སྐད་ཀྱི་མེད་པ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་
ལྷག་ཚུགས་ནི་ དོན་མཚམས་གཅིད་ཐངས་ མི་ཚེ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ དབྱེ་དབྱུད་འབད་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ བརྟམ་མ་བརྟམ་གྱི་
བསམ་འཆར་ བཀོད་ཚུགས་ནི་དང་ མིང་ཆོག་ཚུ་འཛིན་ཡིག་སྒྲེབ་ཤེས་ཐབས་ལུ་ཨིན།

༣ ལས་རྒྱ་འབྲས་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱ་ལཱ་དགེ་བ་དང་ མི་དགེ་བ་འབད་དེ་ དེ་འི་འབྲས་བུ་བདེ་བ་དང་ སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཚུང་མི་ལུ་
སྤྲུལ་ཨིན། དབྱེ་འབད་བ་ཅིན། ས་ཁ་ལུ་ མོན་ག་ཅི་བཏབ་ཅིག་ ལྷག་གུ་འདི་ཡང་ མོན་དང་འཁྲིལ་སྦྱེལ་ཨིན། དེ་བཟུམ་ ལས་
དགེ་བ་འབད་བ་ཅིན་ དེ་འི་འབྲས་བུ་ བདེ་བ་འོང་ནི་དང་ ལས་མི་དགེ་བ་འབད་བ་ཅིན། དེ་འི་འབྲས་བུ་ སྤྱུག་བསྐྱེལ་འོང་ནི་ ལས་
དཀར་ནག་ ཟུང་འབྲེལ་འབད་བ་ཅིན། དེ་འི་འབྲས་བུ་ཡང་ བདེ་སྤྱུག་གཉིས་ཆ་ར་འོང་ནི་དེ་ བསྐྱེལ་བ་མི་གི་དེ།

འདི་ཡང་། ལས་འབྲས་བསྐྱེལ་བ་མེད་པ་ནི། ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པའི་བྱ་དུ་ཆོས་ཡིན། ཟེར་གསུང་དོ་བཟུམ་དང་། ལས་བརྒྱ་པ་ལས།
ལུས་ཅན་དག་གི་ལས་རྣམས་ནི། བསྐྱེལ་པ་བརྒྱར་ཡང་ཚུད་མི་ཟ། ཆོག་ས་ཤིང་དུས་ལ་བབས་པ་ན། འབྲས་བུ་ཉིད་དུ་སྤྲིན་པར་
འགྱུར། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ལས་འབད་བའི་འབྲས་བུ་འདི་ ལས་ གསལ་ག་མི་ལུ་ དུས་ཚོད་ག་དེམ་ཅིག་ ཡུན་ རིང་སོ་རུང་ ལས་འདི་
ཚུད་མི་ཟ་བར་སྤྲིན་ནི་དང་།

གཞན་ཡང་། ས་སྤྱོད་མཐོན་པོར་ག་ཤེགས་པའི་མཁའ་ལྷིང་གི། གྲིབ་མ་རེ་ཞིག་བཏུ་བར་མི་མཛོན་ཡང་། ལས་ཅན་དག་དང་འདྲ་
འབྲས་སྤངས་པ་བཞིན། ཆོག་ས་ཤིང་དུས་ལ་འབབ་ཆོ་ལྷག་པར་མཛོན། ཟེར་གསུང་དོ་བཟུམ། བྱ་གནས་ཁར་འཕུར་ཏེ་ ནམ་
མཁའི་དབྱིངས་ མཐོན་པོ་ལུ་ལྷོད་པའི་ཆོ་ བྱ་དེའི་གྲིབ་མ་ ཆར་གཅིག་མ་མཐོང་བཟུམ་ ཐལ་རུང་། དོན་གྲིས་ གྲིབ་མ་མེད་པ་མེན་
པར། མཇུག་ལུ་ བྱ་དེ་ག་ཏེ་ར་འབབ་རུང་ གྲིབ་མ་འདི་ ནག་ཤིལ་འབད་ འོང་དོ་བཟུམ། དགེ་སྤྲིག་གི་ ལས་གསལ་ག་མི་ལུ་འབྲས་
བུ། དེ་འབྲས་ལས་ ཉམས་སྤུ་མ་ཚུང་རུང་། མཇུག་ལུ་ ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་འདི་ ལས་གསལ་ག་མི་ རང་གིས་ར་ ཚུང་དགོཔ་འདི་
ཐད་རིབ་རི་ཨིན།

ར་བཅས་འགོ་བ་གེ་ར་ བདེ་བ་མ་གཏོགས་ སྤྱུག་བསྐྱེལ་ཚུང་དགོ་མཐོན་མི་ ག་ཡང་མེད་པ་ལས། ད་རེས་ རྟེན་དལ་འབྱོར་མི་ལུས་
རིན་པོ་ཆེ་ བྱ་ཆེན་དང་འབྲུལ་འདི་ཐོབ། བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ སྤྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་ ག་ཅི་འབྲུལ་ནི་ཨིན་ནེ་ ཏ་ཁ་སྤྲུལ་གྱིས་སྦྱར་དོ་
བཟུམ་མའི་ རང་དབང་འཕྲོད་ད། ལས་རྒྱ་འབྲས་ལུ་ ཕྱིས་བཞག་སྤོམ་བསྐྱེད་དེ་ སྤྲིག་པ་དང་དགེ་བ་ ཚུང་ཀུ་ཅིག་ཨིན་རུང་ སྤང་
སྤང་ལུ་བཙོན་དགོཔ་འདི་ གནས་མེད་ས་མེད་ གལ་ཆེ་དགས་ཅིག་ཨིན།

སྤྲིག་པ་ཚུང་ཀུ་ཅིག་གིས་གཞོད་མི་ཚུགས། ཟེར་ འབད་ནི་དང་། དགེ་བ་ཚུང་ཀུ་ཅིག་གིས་རང་ལུ་ཕན་མི་ཐོགས། མཐོན་སྤོམ་ མ་
འབད་བར་ བཀོད་བཞག་ནི་འདི་ འཛེལ་བ་ཨིན་མི་འདི་ཡང་། མདོ་མཛེངས་སྤྱོད་ལས། སྤྲིག་པ་ཚུང་དུ་དགལ་ཡང་། མི་གཞོད་

སྒྲིབ་དེབ་ལྟར་མི་བྱ། མེ་མདག་རྒྱུ་ཅུ་དག་གིས་ཀྱང་། ཅུ་ཕུང་རི་ཅོམ་བསྐྱེད་པར་བྱེད། ཟེར་གསུང་དོ་བཟུམ། སྒྲིབ་པ་རྒྱུ་ཀྱང་ཅིག་གིས་ མི་གཞོད། ཟེར་འབད་ནི་མེན་པར་ སྤང་དགོ། དགེ་བ་འདི་ཡང་། དགེ་བ་རྒྱུ་ཅུ་དག་ལ་ཡང་། མི་ཕན་སྒྲིབ་དེབ་ལྟར་མི་བྱ། རྒྱ་ཡི་ཐིགས་པ་བསགས་པ་ཡིས། སྤྲོད་ཆེན་རིམ་གྱིས་གང་བར་འབྱུང་། ཟེར་གསུང་དོ་བཟུམ། དགེ་བ་རྒྱུ་ཀྱང་ཅིག་ཡིན་ རུང་ མ་བཞག་པར་བསྐྱབ་དགོས་འདི་ ག་ནི་ལས་ཡང་གལ་ཆེ།

དེ་འབདམ་ལས། ང་བཅས་ག་ར་ ཆོ་འདི་ཕྱི་གཉིས་ལུ་ འབྲས་བུ་མི་འདོད་པའི་ སྤྱུག་བསྐྱེད་དང་བུལ་ཏེ་ བདེ་བ་དང་ལྷན་མ་འབད་ སྤྲོད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ རྒྱ་སྤྱི་ག་སྤངས་ཏེ་ དགེ་བ་བསྐྱབ་ནི་ལུ་བཙོན་སྤེ་ ལས་རྒྱ་འབྲས་གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་ འབད་བཅིན། རང་དང་གཞན་ ག་ར་ཡིན་རུང་ བྱ་བ་ ལམ་འགྲོས་ ལེགས་ཤོམ་འབྱོར་ལུ་ ཐེ་ཆོམ་མེད་པ་ཡིན་ནོ།

སྤྲོད་ལཱ། རྒྱ་བ།

༡. ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ འཁོར་ཐངས་ ག་དེ་སྤེ་ཡིན་མ་མས་? དཔེ་ཅིག་བྲིས།
༢. རྒྱུ་ཅུ་འབྱོར་ནི་མེད་པའི་ རྒྱུ་ཅུ་འབྲས་ག་དེ་སྤེ་བཏོད་ཅུག་གོ?
༣. ལས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ གནམ་ཁ་ལུ་འཕྱར་མི་ བྱ་གི་བྱིབ་མ་ལུ་ དཔེ་བཞག་དགོ་པའི་ རྒྱུ་ཅུ་མི།
༤. དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ རྒྱ་ཆེན་དང་འབྲམ། ཟེར་སྤྱབ་ནི་འདུག། རྒྱ་ཆེན་དང་འབྲམ་དགོ་མི་འདི་ ག་ཅི་འབད་ཡིན་ན?
༥. མདོ་མཛུངས་རྒྱན་ལས། སྤྱི་ག་པ་རྒྱུ་ཅུ་དག་ལ་ཡང་། མི་གཞོད་སྒྲིབ་དེབ་ལྟར་མི་བྱ། མེ་མདག་རྒྱུ་ཅུ་དག་གིས་ ཀྱང་། ཅུ་ཕུང་རི་ཅོམ་བསྐྱེད་པར་བྱེད། ཟེར་གསུང་དོ་བཟུམ། སྤྱི་ག་པ་རྒྱུ་ཀྱང་ཅིག་གིས་མི་གཞོད། ཟེར་ འབད་ནི་ མེན་པར་ སྤང་དགོ། དགེ་བ་འདི་ཡང་། དགེ་བ་རྒྱུ་ཅུ་དག་ལ་ཡང་། མི་ཕན་སྒྲིབ་དེབ་ལྟར་མི་བྱ། རྒྱ་ཡི་ཐིགས་པ་ བསགས་པ་ཡིས། སྤྲོད་ཆེན་རིམ་གྱིས་གང་བར་འབྱུང་། རྒྱུ་ཅུ་འབྲམ་ལྟར་མི་བྱ།

༢. ཡུལ་མདོ་ལེགས།

ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལྷག་ཚུགས་ནི་དང་ རྒྱུ་རྒྱུ་ཚུ་མཐུན་འབད་དེ་ རལ་རངས་ཀྱི་སྤྱང་ལེ་བྱི་ཚུགས་ནི་ སྤྱང་གི་རྒྱུ་དོན་དབྱེ་
དཔྱད་འབད་དེ་ དཀའ་སྤྱད་དང་ དཀའ་སྤྱད་འདི་གཙོ་བོ་ སེམས་བདག་འཛིན་མེད་པ་ལས་ འབྱུངས་ཨིན་མ་ ཉ་གོ་སྟེ་ སེམས་བདག་
འཛིན་ འབད་ཚུགས་པ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

༣ ཉེ་མ་ཉེ་མ་ ཁྱོམ་ཚོགས་ཅིག་གི་ ས་ཁོངས་ནང་། ཁོང་མི་ལྔ་འབད་མི་ བཟའ་ཚུན་ཅིག་སྤྱོད་ཅུག། ཁོང་ལུ་བྱིས་དང་
ས་གཞིས་ཚུ་ཡང་ ཡོད་པ་གིས་མ་ཚད། ཟ་འབྱུང་བཞེས་སྟོ་ཚུ་དང་། བཀའ་གོ་ལ་ཚུ་ཡང་ མ་ལངས་ལངས་འབད་ ཡོད་པའི་ཁར།
ཡུད་པ་ཅིག་ལས་ ཡུལ་ལྷག་སྤུལ་ཆ་ར་གིས་ར་ ཆོས་ཡོན་ཏན་ལེགས་ཤོམ་འབད་ མཐར་ཕྱིན་ཏེ། གཞུགས་ཡང་ལེགས་ཤོམ་ཐོབ་
ཆིཔ་ལས། བྱིས་ནང་གི་ གྲོགས་རམ་ཡང་ ཁོང་ ཡུལ་ལྷག་སྤུལ་གྱིས་ བྱིན་ཚུགས་པ་འབད་ སྤྱོད་པ་ཅིག་ན།

ཁྱོམ་དེ་ནང་ གོང་སྟེ་ལས་འཛིན་གྱི་ ལཱ་གི་འཆར་གཞི་དང་འབྲེལ་ཏེ། བྱིས་རྒྱུང་ཚུ་བཤུབ་པའི་སྐབས། ཡུལ་མདོ་ལེགས་ཀྱིས།
བྱིས་གཅིག་ལུ་ལང་པའི་ བྱིས་ཐོག་ལུགས་ཤོག་ གོང་ག་ནི་བཞེས་འབད་ ཐོབ་སྟེ་ཉེ་ཆེ་ཅུག། དེ་ལས་ ཁོ་གི་སེམས་ཁར་ ཉིན་མ་
གཅིག་བཟོན་གཅིག་། འཆར་གཞི་མང་སུ་མང་སུ་ཐོན་ཏེ་ མཐའ་མཆུག་ལུ་ བྱིས་ཅིག་རྒྱབ་ནི་འབད་ སྟོ་ཐག་བཅད་ཅུག།

བྱིས་རྒྱབ་ནི་གི་ ལཱ་འདི་བཅུ་པའི་བསྐྱང་ལས་ནི། རྒྱུ་ལྷག་ཤིང་། རྒྱུ་ལྷག་ཤིང་། རྒྱུ་ལྷག་ཤིང་། རྒྱུ་ལྷག་ཤིང་། རྒྱུ་ལྷག་ཤིང་། རྒྱུ་ལྷག་ཤིང་།
ཐོན། རྒྱུ་ལྷག་ཤིང་། རྒྱུ་ལྷག་ཤིང་། རྒྱུ་ལྷག་ཤིང་། རྒྱུ་ལྷག་ཤིང་། རྒྱུ་ལྷག་ཤིང་། རྒྱུ་ལྷག་ཤིང་། རྒྱུ་ལྷག་ཤིང་། རྒྱུ་ལྷག་ཤིང་།
ཉི་ཅུ་ག་དེ་མང་མང་ རུབ་ནི་ཡོད་པ་ཅིག་ འབད་དགོཔ་དང་། ཁང་སྐྱོ་ འཐོབ་ནི་ཡོད་མི་ཡང་ འདི་མཁུར་བཀའ། དེ་གིས་ཡང་ མ་
ལང་མི་ཚུ་ འཆར་མཐུན་ཚུ་ལས་བསྐྱེས། དེ་གི་ ཉེང་སྐལ་དདུལ་ཁང་ཚུ་ལས་ སྐྱིན་འབྱུལ་ལེན་ཏེ་ བྱིས་སྟོམ་ཅིག་རྒྱབ་ནི་གི་
མཛོ་བསམ་བཏང་ཅུག།

དེ་སྟེ་འབད་ནི་གི་ ལཱ་བཤོ་བཀའ་སྟེ་ ཉེ་ལས་ཐུག་དག་པ་ཅིག་ ཡར་མོ་རུང་ སེམས་ཀྱིས་མཛོ་དོ་བཟུམ། བྱིས་རྒྱབ་ནི་ལཱ་འདི་
ལག་པར་ འཁོར་མ་ཚུགས་པར་ མཐའ་ན་རྒྱུ་ར་བཅུགས་མ་ཚུགས་པས། དེ་མ་ཅིག་གི་ནང་ལུ་ར་ རང་ལུ་ཡོད་མི་དང་ ཡུལ་
ལྷག་སྤུལ་གྱིས་ དདུལ་གསོག་འཛོག་ འབད་བཞག་མི་ཡང་ རྒྱུགས། བྱི་ལས་བསྐྱེ་ས་ཡང་མེད་པ་ཅིག་ལུ་ ལྷུང་སྟེ། རུབ་མོ་ཡང་
ཉི་ཅུ་གི་ཚ་གྲང་

ག་ཏེ་ལས་བསྐྱེ་བཅིན་ཅུག་ག་? ག་ཏེ་ལས་འཐོབ་ག་? སྐྱིན་ཚབ་ག་དེ་སྟེ་སྤྱོད་ནི་ན་? ཟེར་བའི་ མཛོ་བསམ་ བརྒྱ་དང་སྟོང་འབད་
བཏང་སྟེ། ཉལ་རུང་ ག་ཉིད་མེད་པར་སྤྱག་བསྐྱེལ་གྱི་རང་ལུ་སྤྱོད་དེ་ བལྟ་བལྟ་བའི་བར་ན་ར་ སྤྱིག་ཁོག་ར་ ལོག་ལོ་ཅུག།

ཚར་གཅིག་འབདཝ་ད། ཁོ་ ཁོ་ར་གི་ ལཱ་ལུ་བསྟན་ཏེ་ དེ་སྟེ་ རྩ་ལས་མི་བཏུབ་པས། ར་བཅས་བཟའ་ཚེན་ཚུ་ བདེ་ཏོག་ཏོ་འབད་
སྟོད་སྟོད་པར། ར་ལུ་ ཐོག་མི་གི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་བཟུམ་ ཨ་ལོ་གསུམ་དང་ ཨ་ལོ་ལུ་ ཐོག་ཚེ་པ་ཅིན། ལྟ་མ་གི་ནི་གི་ཉན་ཁ་ཡང་ འོང་
ནི་མས། ཟེར་ སེམས་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ ག་ལས་བྱུང་ཡི་ག་? ཟེར་ བཏག་དཔུད་འབད་ནི་ འགོ་བཙུགས་ལུག།

ཁོ་གིས་ ག་ཅི་ར་འབད་ཡི་ག་? རིམ་པ་བཞིན་ཏུ་ དབྱེ་དཔུད་ འབད་བའི་བསྐྱེལ་ལས། མཐའ་མཚུག་ལུ་ ཁོ་གིས་ཉེ་མ་ཉེ་མི་
ལྷགས་ཤོག་འདི་ཨིནམ་ བདེའ་བྱུན་ཏེ།

ཁོ་གིས། རང་གི་སྤྱུགས་གྲུབ་ལུ་ བཏགས་ཤིང་ག་ནི་ཡང་ མ་དཔུད་པར། སེམས་ཀྱིས་ མཉོ་དོ་བཟུམ་ར་ འབད་སྟོད་པ་ཅིན།
བཀལ་སར་བཀལ་ནི་གི་ ལཱ་ཨིན་པས། ཟེར་ ལྷགས་ཤོག་འདི་ འོག་བཙུངས་དུག། དེ་སྟེ་ བཏྲ་བའི་བསྐྱེལ་ལས་ནི་ ཁོ་ཉི་མ་
མེད་པ་ཡང་མེན་པར་ སེམས་ཀྱི་སྤྱུག་བསྐྱེལ་ལས་ཡང་ གོ་ལ་སོ་ལུག།

དེ་བཟུམ་འབད་ ལཱ་ག་ཅི་ར་འབད་ཅུང་ ཉེ་མ་ རང་གིས་འབད་ཚུགས་དང་མི་ཚུགས་ རྒྱ་སྤྱང་གཉིས་ལུ་ ལོགས་ཤོམ་འབད་
བཏག་དཔུད་འབད་དེ་ ལཱ་དང་བྱ་བ་འགོ་བཙུམ་དགོ་པ་འདི་ ག་ནི་ལས་ཁག་ཆེ། དེ་མིན་ སྤྱུག་བསྐྱེལ་སེམས་ཀྱི་ན་བྱུག་འདི་ རང་
གིས་བཟོ་མ་ཨིན།

སྒྲིབ་ལཱ། གི་བ།

༡. ཨ་བུ་མདོ་ལོགས་ལུ་ དཀའ་ངལ་འབྱུང་མི་གི་ རྒྱ་རྩ་བ་འདི་ ག་ཅི་ཨིནམ་མས་?
༢. ལཱ་ཚུ་ བཙུམ་པའི་སྐབས་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་པ་ འདུག་གོ་ཐོ་བཀོད་འབད། ?
༣. སེམས་ཀྱི་འདོད་པ་དང་ གྲུབ་ལ་མང་སྟེ་ མཉོ་མི་ཚུ་བསྐྱེལ་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། སྤྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་ཨིན།
ཟེར་མི་འདི་ བདེན་ནི་མས་ག་? བྱུངས་བཀལ།
༤. ཨ་བུ་མདོ་ལོགས་ལུ་ བདེ་སྦྱིད་འདི་ ག་ཅི་འབདཝ་ད་ བྱུང་ལུག་གོ་?

༣. ནང་རང་གིས་བཟུང་ཅུང་།

ཞབས་ཁའི་དབྱེ་བ་ཚུ་ རོས་འཛིན་དང་ གོ་རྟོན་ འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ ཞབས་ཁ་རེ་གི་ཚུགས་ནི་དང་ གདངས་བཟོ་སྟེ་ འཐེན་
ཚུགས་ནི་གི་རྟོན་ལུ་ཨིན།

ནང་རང་གི་བཟུང་ཅུང་དགའ་ཉོག་ཏོ།། ཕྱི་མི་གིས་བཟུང་ཅུང་སྦྱིད་ཉོང་ཏོ།།
སེམས་དགའ་མི་དགའ།། ལུས་སྦྱིད་མི་སྦྱིད།། ང་བཅས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་།།

འབྲུག་པའི་ས་ཁར་སྦྱེ་མི་ང་བཅས།། ཉམས་དགའ་བའི་འཕང་རིལ་སྦྱར་དོ་ས།།
སྒྲིན་སྒྲིན་ས་ཡོད།། འབྲམ་ན་འབྲམ་ས་ཡོད།། ཉེན་ཁ་མེད་པའི་འབྲུག་ཡུལ་ནང་།།

ང་དེ་སྦྱེ་བཟུང་ད་ལྟ་ཡུལ་འདི།། ས་ཁར་བབས་འབབ་བཟུང་ར་འདུག།།
སྒྲིན་སྒྲིངས་འབྲུག་ཡུལ།། ཕྱི་འི་རྒྱལ་ཁབ་དང་།། རྒྱལ་ས་འདྲ་ས་མིན་འདུག་ལ།།

སྦྱིད་ན་ནམ་མཁའི་བྱ་ཡང་འཁོར་དོ་བཟུང།། ཕྱི་མི་ཡང་འཁོར་ས་འབྲུག་ཡུལ་ནང་།།
ནང་གནས་ཀྱིས་གང་།། ཕྱི་གངས་རིས་བསྐྱོར།། འཛམ་གླིང་ནང་གི་ལྷ་ཡུལ་ཨིན།།

སྒྲིང་ལྷ། འྲི་བ།

- ༡- ཞབས་ཁ་འདི་ ཞབས་ཁའི་དབྱེ་བ་ཚུ་ལས་ ག་ཅི་འི་ནང་ཚུད་ནི་ཨིན་མས་གོ་?
- ༢- ཞབས་ཁ་འདི་ལུ་བཞག་སྟེ་ སྒྲིབ་གྲུ་འི་སྒྲིབ་གྲུ་འི་སྐོར་ལས་ ཞབས་ཁ་ ཆོགས་བཅད་འབད་བཅུམ།

༤. གོ་སྐབས།

ག་ཅི་གི་སྒྲིབ་ལས་ཡིན་ནེ་ག་ཅི་རྒྱུ་སྒྲིབ་ལས་ཡིན་ནེ་བཅུད་བཏོན་རྒྱལ་མཉམ་ནེ་དང་ཚུམ་མི་གིས་ག་ཅི་འབད་བྲིས་ཡི་ག་?
དགོས་དོན་ཉམ་མེ་གོ་སྒྲིབ་གཞན་ཡང་ཀུན་གསལ་དང་དུས་དེབ་རྒྱུ་ལས་བསྐྱེད་ཀྱི་འབད་དེ་ཚུམ་མི་གིས་ལྷན་ཅི་སྒྲིབ་བ་འཐོབ་ཐབས་ལུ་
ཡིན།

རང་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། དཔལ་མི་དབང་མངའ་བདག་དགོངས་བཞེད་གཅིག་། ཕྱགས་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་འཆར་
བཟང་མི་གཉིས། འབྲལ་གཞུང་སྐྱོང་ལེགས་པའི་ལག་ལེན་གསུམ། འབངས་བདེ་བར་སྐྱོང་བའི་ལག་ཆ་བཟང་།

རང་རྒྱལ་གཞུང་བཀའ་དྲིན་ཆེ་བ་ལས། འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ས་གནས་ཆ་མཉམ་ནང་། ཆོས་ཡོན་ཏན་ལྷན་སའི་སློབ་ཁྲུང་། སྐར་མ་
སྤྲིན་རྒྱལ་ཤར་ཆ་འདེམ་ཆེས། སྐར་མ་སྤྲིན་རྒྱལ་བུད་བུད་མེན་པས་སོང་།

རང་སྐལ་བ་ཅན་གྱི་བུ་དང་བུ་མོ། མཚུགས་འོངས་རྒྱལ་ཁབ་འཛིན་སྐྱོང་གི། འགན་ཁག་གི་ཁུར་ཆ་འབག་མི་ཡིན། ད་དེ་སྤྱི་སྤྱོད་
པར་ག་ཏེ་བཏུབ། སེམས་ཆ་གུང་མེ་འདེམ་བར་དགོ་སྒྲིབ།

རང་སྤྱོད་ཉམས་ཆེ་བའི་སློབ་ཁྲུང་། ཕྱི་ནང་གི་མཁས་པའི་སློབ་དཔོན་དང་། དགོས་མཁོ་དང་བསྐྱེད་པའི་མཐུན་ཁྱེན་རྒྱུ། ཡར་
སྐྱོང་གི་འབབ་རྒྱ་བརྒྱུ་འབད་བབས། རྒྱ་འབོལ་བའི་མཐོ་བསམ་རང་མི་གཏང་། ད་བདུད་ཅི་ལག་པར་ལེན་ནི་ཡིན།

རང་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པའི་བུ་བརྒྱུད་རྒྱུ། དུས་དེམས་སྤྱི་ཉམས་སྐྱོང་མི་འདི། དུས་ནམ་ཕྱགས་ལུན་བརྟན་བཞག་ནི་ལུ། རང་
རྒྱུད་ལུ་ཡོན་ཏན་སྤྱོད་དང་། ཐ་དམ་ཆོག་སྤྱོད་བཀའ་ནི་ལས། ལམ་གཞན་ཅིག་འཆོལ་དགོས་ག་ཅི་ཡོད་པ།

རང་མི་ཆེ་སྤྱི་ཉམས་བསྐྱོང་ནི་དང་། གཞུང་ཞབས་དང་རྒྱལ་ཁབ་མི་སྡེ་གི། ཞབས་ཏོག་དང་ཕྱག་ཕྱིད་ལུ་ནི་ལུ། ལྷ་རེ་དང་ཏོག་
ཅི་འབག་མི་དགོ། རང་རྒྱུད་ལུ་ཡོན་ཏན་མཁས་པར་བཏུབ།

རང་མཐོ་བའི་བསམ་པ་བཟང་ནི་གཅིག། ཕྱི་འབད་གཞག་སྤྱི་ག་ལམ་ལེགས་ནི་གཉིས། བཀའ་ག་གནད་ཕྱག་ཕྱིད་ལུ་ནི་གསུམ།
པ་བཟང་པའི་བུ་བརྒྱུད་བརྟན་མཆོན་ལུ། གཏམ་བྱུང་ཆོས་རྒྱལ་ཤོས་འདི་ར་ཡིན།

སྒྲིག་འཇགས་པ།

འཇགས་པ།

- ༡- སྒྲིག་འཇགས་པ་གཅིག་གི་དོན་ལུ་ སྒྲིག་འཇགས་པ་འབྲེལ་བའི་ བློ་མཁུ་མཁུ་གོ་
- ༢- ཚུ་གུང་མེ་འདི་འབྲེལ་བའི་ བློ་མཁུ་མཁུ་གི་དོན་ལུ་ ཞིན་ནེ་
- ༣- འབྲེལ་བའི་བློ་མཁུ་གི་ ལག་ཆ་གཅི་ར་སྒྲིག་
- ༤- སྒྲིག་འཇགས་པ་ཚུ་གུང་མེ་འདི་ནང་ ཚུ་གུང་ག་དེ་འདྲེལ་གོ་
- ༥- སྒྲིག་འཇགས་པ་ཚུ་གུང་མེ་འདི་ནང་ བློ་མཁུ་མཁུ་གོ་
- ༦- སྒྲིག་འཇགས་པ་ཚུ་གུང་མེ་འདི་ནང་ ཚུ་གུང་མཁུ་མཁུ་གོ་

ལྷན་ཐབས།

༢. གཟར་ཤིང་འབྲུལ་ལུགས།

ཤིང་འདལ་གིས་སྤྲུལ་ཆོའདལ་སྒྲོལ། །གཟར་གྱིས་སྤྲུལ་ཆོའགཟར་སྒྲོལ།
 རོགས་འདལ་ཤིང་སྒྲོལ་གཞི་སྒྲོལ། །གཅདན་གེ་སར་རྒྱལ་པོས་བཅད།།

བཤུབན་ཤེས་ལྷུ་མ་བྱ་མོས་བཤུབ། །རྒྱལ་ས་དགེ་བཤེས་མཁས་པ་ཞུ། །
 ཆེ་བ་བཀའ་འཁྱུར་བསྟན་འཁྱུར་བཞེདས། །བར་མ་མདོ་མང་བརྒྱད་སྟོང་པ་བཞེདས།།

རྒྱུ་བ་སྤྲིག་བཤག་རྩོམ་གཅོད་བཞེདས། །སྒྲོ་རང་སྒྲོ་དགོ་ཤེས་པ་འདི། །
 ལས་དན་གཟར་ཤིང་རང་ཡིན་པས། །བྱུར་ཆར་པས་བརྟུང་ཆོའའ་འདབ་མེད། །
 དགུན་ཁ་བས་བརྟུང་ཆོའཔགས་ཀོམེད།།

དག་ལྷ།

ཕུ་ཡར་ལས་བྱུར་ཆར་མ་རྒྱབ་ལས། །ཁྱོད་མགུ་སྒྲུ་གནམ་ལུ་ཟིང་ཆི་རུག །
 གནམ་ལས་གནམ་ལྷགས་མ་བུདམ་ལས། །ལྷག་ཀོ་ས་ལུ་བཀྱག་པ་ད་རུག །
 ས་ལས་ས་རྒྱུ་མ་འཕྱོན་ལས། །ཁྱོད་སྤྱིད་ཐག་ཨོལ་ལྷོག་གཅུ་ད་རུག།

ལན།

ཕུ་ཡར་ལས་བྱུར་ཆར་མ་རྒྱབ་ལས། །ང་མགུ་སྒྲུ་གནམ་ལུ་ཟིང་མི་འདི། །
 དཀར་པོ་ལྷ་ལུ་མརྒྱལ་བུལམ་ཨིན། །གནམ་ལས་གནམ་ལྷགས་མ་བུདམ་ལས། །
 ལྷག་ཀོ་ས་ལུ་བཀྱག་མི་འདི། །ཞོར་བུ་རིན་ཆེན་ཁོངས་ལུ་རྒྱུད་པ་ཨིན། །
 ས་ལས་ས་རྒྱུ་མ་འཕྱོན་ལས། །སྤྱིད་ཐག་ཨོལ་ལྷོག་གཅུ་མི་འདི། །
 ང་འདྲེ་སྤྱིན་དམ་ལུ་བཏགས་པ་ཨིན།།

ཉན་ནི་སྒྲུབ་ནི།

ཉན་སྒྲིབ་ཀྱི་ཁུངས་དོན།

སྐད་ཡིག་སྒྲིབ་སྒྲུབ་ནང་ལུ་ ཉན་ནི་དང་སྒྲིབ་ནི་གི་རིག་ཚུལ་འདི་ རང་སེའི་ཕ་མའི་ཁ་སྐད་ ལྷ་བ་ནི་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ མི་ཚེ་
རིང་ལུ་ ཚེས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་བཟུང་ དང་པར་རྒྱ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ བཟླ་དོན་ཚུར་ལེན་ཚུགས་པ་
འབད་ནི་འདི་ ག་ནི་ལས་གཤམ་ཆེ། དེ་ཡང་། ཚེས་ཀྱི་ནང་ལས། ཐོས་པ་མ་རིག་ཐུན་སེལ་སྒྲིན་མེ་སྟེ། ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་
བཟུམ། རང་གིས་མ་ཤེས་ མ་གོ་བའི་བཟླ་དོན་ཚུ་ ག་ར་རྒྱ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ གོ་དོན་ཏ་གོ་དགོཔ་ལས་ ཐོས་པ་འེཤེས་
རབ་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉན་ནི་འདི་རིག་ཚུལ་འདི་ མཁས་པ་འི་རང་ཚུལ་དགུའི་ནང་གི་དང་པ་ཡིན།

གཉིས་པ་ སྒྲིབ་ནི་འདི་རིག་ཚུལ་འདི་ཡང་ འཆད་པ་དང་ཚུད་པ་འི་ རིག་པ་འི་སྒྲོ་ལོ་མ་ཅིག་ཨིན་མ་ལས་ དང་པ་རང་གི་ སེམས་ཀྱི་
མནོ་དོན་ འཆར་སྐད་དང་ཉམས་སྐད་ དེ་སྤོས་མཐོང་གི་ཉམས་སྒྲུབ་ཚུ་དང་ གཉིས་པ་ རང་གིས་ཉན་ཏེ་བཟླ་དོན་ལེན་ཡོད་པ་འི་
ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་དང་ རིག་ཚུལ་ཚུ་ག་ར་ གཞན་པར་ལོགས་མ་ལུ་ གོ་བཟླ་འཕྲོད་པ་འབད་ སྒྲེལ་ནི་དང་བཤད་ནི་ལུ་ མེད་ཐབས་
མེད་པ་འི་ ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་ཅིག་ ངག་གི་སྒྲོ་ སྒྲིབ་ནི་འདི་རིག་ཚུལ་འདི་ཨིན།

འཇིག་རྟེན་པ་འི་དབྱེ་གཏམ་ལས་ཡང་། སྒྲོ་སྒྲིབ་ལུགས་མི་གཙོ་ཉན་ལུགས་གཙོ། མདའ་རྒྱུ་ལུགས་མི་གཙོ་གཏད་ལུགས་གཙོ།
ཟེར་སྒྲིབ་སྒྲོལ་ཡོད་དོ་བཟུམ། ཉན་ལུགས་དང་གོ་བ་ ལེན་ལུགས་ཀྱི་རིག་ཚུལ་ཚུ་དང་། དེ་བཟུམ་འབད་ སྒྲིབ་ནི་འདི་རིག་ཚུལ་འདི་
ལུ་ཡང་། གཏམ་ཚོག་གསུམ་གྱི་བཟླ་ལན་མ་བཟླེན། ཕ་དང་བུ་ཡང་དེ་མི་ཤེས། ཟེར་སྒྲིབ་སྒྲོལ་ཡོད་དོ་བཟུམ། རང་གི་འཛོན་
སྐབས་དང་སྒྲོགས་སྒྲུབ་ཚུ་ ག་དེམ་ཅིག་ར་ཡོད་བཟུང་ ཁ་ལས་སྒྲིབ་སྟེ་ བཤད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། དོན་དག་མེད་པ་ལས་ སྐད་ཡིག་
གི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ལས་ འགོ་ཐོག་ར་ ཉན་ནི་འདི་རིག་ཚུལ་དང་ སྒྲིབ་ནི་འདི་རིག་ཚུལ་གཉིས་ལུ་ སྐྱུང་བཙོན་འབད་དགོཔ་ དེ་ལས་བརྟེན་
ཏེ་ཨིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ རྫོང་ཁའི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་འདི་ནང་ལུ་ ཉན་སྒྲིབ་ཀྱི་ རིག་ཚུལ་འདི་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཚུལ་
གཞན་ག་ར་གི་ཉེ་མར་ ཚུད་པ་འབད་བཙུགས་ཏེ་ཡོད།

ཉན་ནི་དང་སྒྲུབ་ནི་འཛིན་གནས་ཚད།

སྒོ་བ་རིམ་༡༢ པ་མཐུག་བསྐྱུལ་དང་སྒོ་བ་སྒྲུག་ཚུ་གིས།

༡. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྒྲོར་ལས་ མི་ཆེ་འབྲིང་ཚུང་གསུམ་དང་གཅིག་ཁར་ གནས་སྐྱེད་དང་བསྐྱེན་པའི་ ཞེ་ས་དང་ཕལ་ཚོག་ཚུ་འཐོབ་ལམ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༢. དུས་མཐུན་གྱི་མིང་ཚོག་གསར་པ་ཚུ་དང་ ཁངས་གནས་ གནས་ཚུལ་དང་ ཁྱབ་བསྒྲགས་ གསལ་བསྒྲགས་ ཚོང་བསྒྲགས་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ་པའི་ཁར་ གཞན་ལུ་ཡང་སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
༣. སྒོ་སྒྲུབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སྐད་གྱི་མེད་པ་དང་ གཞུགས་གྱི་ནམ་འབྱུར་ སྒྲུབ་ཐངས་ གྱི་ཉམས་འབྱུར་ཚུ་གི་ ཁྱད་པར་དང་ལྷན་པའི་སྒོ་ལས་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༤. རང་གི་ལཱ་འགན་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འབྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ཐོས་སྐྱེན་དང་ གསལ་བཤད་ ཐོ་སྒྱུར་ ཚོད་སྒྱུར་ཚུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. གསལ་བཤད་དང་གསལ་ཁྱུ་ཚུ་འབད་མ་དེ་ རྫོང་སྐྱེད་དང་ ཚོག་གི་གཅད་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འབྲེན་དང་ དབྱེ་གཏམ་ སྒྲ་གཏམ་བཙུགས་ཏེ་ སྒྲུབ་མི་ཚུ་ ཉན་ཏེ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ་པའི་ཁར་ དེ་དང་བསྐྱེན་པའི་ལན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བསྐྱེན་ཏེ་ རྒྱས་བཤད་དང་ བཙུན་སྒྱུད་གང་ འོས་གྱི་ཐོག་ལས་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
༧. ཚོས་སྐད་དང་ དབྱིན་སྐད་ལས་ཐོ་བའི་སྒྱིར་བཏང་གནད་དོན་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་སྐད་སྒྱུར་འབད་དེ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།

སྒྲོབ་སྒྲོང་ལས་དོན།

༡. སྒྲོབ་རིམ་བདུན་པ་ནང་ ལྷ་བ་མི་ཉན་ནི་དང་སྒྲུབ་ནིའི་རིག་ཐུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ ལག་ལེན་ འཐབ་
ཚུགས་དགོ།
༢. རང་གི་བསམ་འཆར་ཚུ་ གཞན་ལུ་གོ་བཅོམ་ སྒྲོད་ཚུགས་དགོ།
༣. ནང་མིའི་གྲས་ཁར་ ཉན་སྒྲུབ་འབད་དགོཔ་ཚུ་ནང་རང་སྒྲོབ་ས་གྲིས་ བཅའ་མར་ གཏོགས་ཚུགས་དགོ།
༤. གསལ་བཤད་དང་ གསལ་ཁྱུ་ ཁྱབ་བསྐྱགས་ཚུ་ བསྐྱར་བཤད་འབད་དེ་ སྒྲུབ་ཚུགས་དགོ།
༥. གོ་དོན་འཇམ་ཏིང་ཏེ་ཡོད་མི་ སྒོ་བེ་ དཔེ་གཏམ་ རྩོམ་མོ་ ཞབས་ཁ་ཚུ་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. སྒོ་ སྒྲུབ་པའི་སྐབས་ཀྱི་ ཉམས་འགྱུར་གྱི་ ཁྱད་པར་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཉ་གོ་ཚུགས་དགོ།
༧. དུས་རྒྱུན་གྱི་ མིང་ཚོག་གསར་པ་ཚུ་ གང་མང་གྱུ་སྒྲིད་འབད་དེ་ ཉན་སྒྲུབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༨. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྒོར་ལས་ གོ་སྐྱར་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. དོགས་གཅོད་གྱི་བྱི་བ་ཚུ་ ཁྱད་པར་དོན་དང་སྒྲུགས་ཏེ་ བཏོད་ཚུགས་དགོ།
༡༠. དུལ་ དུས་ གནས་སྐབས་དང་འབྲེལ་བའི་ ཉན་སྒྲུབ་རིག་ཐུལ་གྱི་ གཞི་འབྲམ་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

ཡིན།

བྱིན་མི་རིག་ཕྱུ་ལ་ཁུངས་དོན།

བྱིན་མི་རིག་ཕྱུ་ལ་འདི་ ཕྱི་རིག་གི་འབྲུང་ཁུངས་དོན་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ དེང་རབས་དང་ སྤྱི་འབྲེན་སྤྱི་ལུ་དམ་པ་
རྣམས་ཀྱི་མཛེད་རྣམ་དང་ རྟོགས་བཞེད་ རྣམ་ཐར་ཚུ་དང་ དག་བཤད་ལུ་མཁས་པའི་སྤྱི་ལུ་ཚུ་གིས་བརྩམས་པའི་ འོ་རྒྱུས་དང་
གཏམ་རྒྱུད་ཚུ་དང་ རྒྱུ་ཁབ་ཀྱི་ཚོས་ལུགས་དང་ སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་འབྲུང་རབས་ཚུ་ དུས་ནམ་ཡང་ཡལ་མ་བཅུག་པར་ བཞག་
ནིའི་ཐབས་ལམ་དྲག་ཤོས་ཅིག་ཡིན། དེ་ཡང་། སྤྱི་དག་མེ་ལོང་མའི་གཞུང་ལས། སྤྱི་ཀྱི་རྒྱུ་པོ་གྲགས་པའི་གཞུགས། དག་
གི་རང་བཞིན་མེ་ལོང་ཐོབ། དེ་དག་ཉེ་བར་མི་གནས་ཀྱང་། རང་ཉིད་ཉམས་པ་མེད་ལ་ལྟོས། ཟེར་གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན་ དཔེར་
ན། སྤྱི་ཀྱི་རྒྱུ་པོ་ལས་ལུ་དང་ གཞུགས་ཅན་སྤྱི་པོ་ལ་སོགས་པའི་ མཛེད་རྣམ་ཚུ་འབྲི་ཕྱི་རིག་ནང་ བཀོད་ཡོད་ནི་དེ་གིས་ ཁོང་
ར་དངོས་སུ་ཞུ་བཞུགས་ཏེ་མེད་རུང་ ཁོང་གི་ མཛེད་ལུ་ཚུ་ ད་ལྟོ་དངོས་སུ་ཡོད་དོ་བཞུས་ གསལ་ཚུགས་མི་དེ་ཡང་ བྱིན་མི་
རིག་ཕྱུ་ལ་ལས་བརྟེན་ཏེ་ཡིན།

བྱིན་མི་རིག་ཕྱུ་ལ་འདི་ མི་རང་སོའི་བསམ་དོན་བཤད་ནི་དང་ དག་འཕྲང་དང་ རྒྱུ་སྤྱང་ འཛིགས་སྤྱང་ ལ་སོགས་པའི་ སེམས་ཀྱི་
ཚོར་སྤྱང་ མ་འདྲུལ་ཚུ་ བྱིར་བཤད་པའི་ཐབས་ལམ་ དྲག་ཤོས་ཅིག་ཡིན། མི་ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ རང་གི་སེམས་ཀྱི་དཔལ་བ་སངས་
པའི་བྱིར་དང་ གཞན་པར་ལོགས་པའི་ སེམས་བཀྱག་ནིའི་ཆེད་དུ་ཡང་ བྱིན་མི་རིག་ཕྱུ་ལ་འདི་ ལག་ལེན་འཐབ་ཡིན། དེ་མཛེད་
དེང་སང་ཡར་རྒྱས་གོང་འཕེལ་གྱི་འགྱུར་བ་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འཕྲིན་དང་ རྒྱུ་ལུ་ཕྲིན་ གསལ་བསྐྱགས་དང་ ཚོར་བསྐྱགས་
ཀྱི་ བརྟེན་སྤྱོད་ལེན་ཚུ་ཡང་ མང་ཤོས་ར་ རྒྱུ་ལུ་ཕྲིན་གི་ཐོག་ལས་ བརྟེན་འབད་བའི་དུས་ལུ་ལྟོད་དེ་ཡོད་མི་དེ་ཚུ་ཡང་ བྱིན་མི་
རིག་ཕྱུ་ལ་ལུ་ བརྟེན་དགོ། སྒྲིབ་དེབ་ཅན་ཐོ་མིས། གང་ཕྱིར་མཁས་པའི་ལས་གསུམ་ལས། འཆད་ཚུད་དག་ལ་མ་དེས་པ།
སྤྱི་ཕྱིར་མི་བསྐྱེད་ཕྱི་རིག་ཕྱུ་ལ་མཛོག། ཟེར་གསུངས་ཏེ་ཡོད་མི་གི་ མཁས་པའི་བྱ་བ་གསུམ་གྱི་གཙོ་པོ་ བྱིན་མི་རིག་ཕྱུ་ལ་གྱི་ཤེས་ཡོན་
འཐོབ་ནིའི་དོན་ལུ་ མིང་ཆོག་སྤྱོད་ཚུ་ལ་དང་ ཆོག་གཞི་བཅུགས་ཐངས་ ཆོག་མཚམས་དང་ བཞེད་མཚམས་གཅད་ཐངས་ དོན་
མཚམས་འབྲི་ཐངས་ འགོ་བཅུགས་ཐངས་དང་ བར་གྱི་གནད་དོན་དང་ ཆོག་དོན་བཅུགས་ཐངས་ མཚུག་བསྐྱེད་ཐངས་ཚུ་གི་འབྲི་
བཀོད་དང་། ཞིབ་འཛོལ་འབད་ནི། འཆར་གཞི་བརྩམ་ནི། ཟེན་འབྲི་བཏབ་ནི། བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི། ཞུན་དག་རྒྱབ་ནིའི་ འབྲི་ཐངས་
ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་། འབྲི་ཚུལ་མ་འདྲ་བའི་རིག་ཕྱུ་ལ་ རང་གི་བསམ་དོན་དང་ འཆར་སྤྱང་ཚུ་བཤད་པའི་བཤད་ཕྱོང་དང་ རྟོགས་
བཞེད་ གཏམ་རྒྱུད་ཚུ་དང་། སྤྱི་དག་གི་ཉམས་འགྱུར་ལྟེན་པའི་ བཅད་ལྷུག་སྤེལ་མའི་སྤྱི་ཚུ་ལ། གཏང་ཡིག་ ལྷུ་ཡིག་ སྤྱི་ལུ་
ལ་སོགས་པའི་ ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་དང་། ཚོར་བསྐྱགས་ གསལ་བསྐྱགས་ལ་སོགས་པའི་ བརྟེན་འབྲེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཡིག་འབྲེལ་
གྱི་ཕྱོང་རིགས་ཚུ་གི་ བྱིན་མི་རིག་ཕྱུ་ལ་ཚུ་ག་ར་ བྱིན་མི་ཤེས་ཡོན་གྱི་གནས་ཚད་ནང་ལུ་ ཚུད་པ་འབད་ བཅུགས་ཏེ་ཡོད།

བྱིན་ཅི་ཡིག་ཕྱུལ་གནས་ཚད།

སློབ་རིམ་༡༢ པ་མཚུག་བསྐྱུལ་དང་སློབ་སྦྱོང་ཚུགས།

༡. ཡིག་བཅོམ་ཚུ་སློམ་སའི་མཁུ་གུ་ཐོག་ལས་བཀའ་ཐངས་དང་མགོ་རྒྱུ་མ་འདུལ་ཚུ་ཚུལ་མཐུན་འབད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་བྱི་ཚུགས་དགོ།
༢. རྩོམ་རིགས་འབྲི་བཀོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་འབྲི་ཚུལ་མ་འདུལ་བའི་ཐངས་ཚུ་དང་འབྲི་ལ་ཉེ་བྱི་ཚུགས་དགོ།
༣. གཞན་གྱིས་རྩོམ་སྒྲིག་འབད་ཡོད་པའི་རྩོམ་རིག་ཁུངས་ལྟན་ཚུགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ཁོང་རའི་རྩོམ་འབྲི་ནང་ལུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲི་རྩོམ་གྱི་སྐབས་ཞིབ་འཇོལ་འབད་ནི། འཆར་གཞི་བཅོམ་ནི་ཟེན་འབྲི་བཏབ་ནི་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནི་ཞུན་དག་རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་འབྲི་རྩོམ་ལམ་ལུགས་ཚུ་རང་སྟོབས་ཀྱིས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. ཕལ་རྩོམ་དང་སྤྱན་རྩོམ་བརྒྱུ་ཤོག་ཡིག་འབྲེལ་ཚུ་ཆོགས་བཅད་ཆོག་ལྷན་སྒྲིལ་མ་གསུམ་གྱི་ཐོག་ལས་འོས་འབབ་ལྟན་ཏོག་ཏོག་འབད་བྱི་ཚུགས་དགོ།
༦. རང་གི་དྲན་སྣང་དང་མཐོང་སྣང་ཐོས་སྣང་མྱོང་ཆོར་གྱི་ཁྱད་རྣམ་དང་གནད་དོན་ཚུ་གཞི་ནམ་འབད་བཀོད་ནི་གི་དཔོན་རྩོམ་དང་ཡང་ན། སློབ་ཏུགས་ཀྱི་འཆར་རྩོམ་ཚུ་འབྲི་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་གྱི་འོས་འབབ་དང་ལྟན་པའི་ཆོག་གི་ཐོག་ལས་ཡིག་ལམ་ཏུ་བཀོད་ཚུགས་དགོ།
༧. ཇི་བ་དང་བསྐྱུན་པའི་ལན་བྱི་ཚུགས་དགོ།
༨. རང་གི་འབྲི་རྩོམ་གྱི་རིགས་དཔེ་སྟོན་ནང་བསྐྱུ་གསོག་འབད་དེ་རང་གི་སྟོགས་བྱུལ་ཡར་རྒྱས་ལྷ་རྟོག་འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. རང་གིས་ཤེས་མི་སྐད་ཡིག་ཚུ་ལས་རྫོང་ཁའི་ནང་སྐད་སྦྱར་འབད་ནིའི་གཞི་འགྲམ་འཐོབ་ཚུགས་དགོ།
༡༠. བྱི་ནི་ལུ་གོམས་འདྲིས་ཚུ་དེ་མི་ཆེའི་ནང་བྱི་ནི་ལུ་བཙོན་ཤུགས་དང་སློབ་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་རིམ་བདུན་པ་ནང་ལྟ་བུའི་ སློབ་རིམ་ཐུང་ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. མཐུགས་ཡིག་ བཟོ་འཁོད་རྟོག་རྟོ་འབད་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
༣. འབྲེལ་བཤད། ལོ་རྒྱུས། འཆར་སྤང་འབྲི་ཚུ་ཚུ་ དབྱེ་དབྱེ་འབད་དེ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲི་ཤོག་དང་ བཞུགས་ཤོག་ བཞུགས་ཤོག་དང་ ཐོ་ཡིག་ཚུ་ བཞུགས་ཚུགས་དགོ།
༥. འབྲེལ་ཡོད་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སྒྲིབ་ལས་ ལྷ་ཡིག་ གཏང་ཡིག་ཚུ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
༦. སློབ་དང་བསྐྱུར་པའི་ ལན་ཚུ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
༧. མཐོ་ཆེ་བའི་ བསྐྱུར་ཡིག་དང་ ཡིག་སྒྲིབ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
༨. ཚུ་མ་འབྲི་འབད་བའི་སྐབས་ འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟེལ་འབྲི་བཞུགས་ནི་ བསྐྱུར་ཞིབ་འབད་ནི་ ལྷན་དག་རྒྱུ་ ཐངས་ཚུ་གི་ རིག་ཐུང་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།
༩. སློབ་རིམ་ བདུན་པ་ནང་ལྟ་བུའི་ མིང་ཆོག་གྲུ་ གསར་འཐོབ་ལུ་མཉམ་པ་༢༠༠ བཀའ་ཏེ་སློབ་༡༠༠༠ ཡིག་སྒྲིབ་ ཆངས་འབད་ སློབ་ཚུགས་དགོ།
༡༠. ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རང་གི་སྦྱོང་ལུ་དག་ཤོས་༥ ལས་ མ་ཉུང་ཅིག་ དཔེ་སྦྱོང་ནང་ བསྐྱུར་གསལ་ འབད་དེ་ ལྷ་རྟོག་འབད་ཐོག་ལས་ རང་གི་སྦྱོགས་སྒྲུབ་ ཡར་རྒྱས་ གཏང་ཚུགས་དགོ།

དཔེ་ཚན་གཉིས་པ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གེའི་སྒྲུབ་བ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གེ་སྒྱུར་བའི་ཁྱད་སྤངས་དོན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གེ་སྒྱུར་བ།

སྐད་ཡིག་ཟེར་མི་འདི། ང་བཅས་རའི་མི་ཚུ་གཅིག་གིས་མཉམ་མི་གཅིག་ལུ་བརྟེན་སྒྲིབ་ལེན་འབད་མི་ལུ་སྒྲིབ་ཨིན། དེ་ཡང་། ཁ་ལས་སྒྲིབ་ནི་དང་ཡིག་ཐོག་ལུ་བྲིས་ཏེ་བསྐྱུལ་ནི་དང་གཉིས་འབད་ཡོད། དེ་གཉིས་ལས། དུན་རིང་གི་བར་ན་གནས་ཐོ་བཞོད་དེ་བཞག་ཚུགས་མི་འདི་ཡིག་ཐོག་གི་བརྟེན་སྒྲིབ་ལེན་འདི་ཨིན། སྐད་ཡིག་ཐོག་བརྟེན་སྒྲིབ་ལེན་འབད་ནི་འདི་རྩོད་སྒྲུ་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ། མིང་ཚིག་བརྩོན་པ་བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དངོས་པོ་བདག་གཞན་དུས་གསུམ་གྱི་རིམ་པ་འདི་ལུ་སྐད་ཡིག་དང་། དེ་ཡིག་ཐོག་ལུ་བྲིས་ད། སྐད་ཡིག་འདི་གི་ཕྱད་དང་རྣམ་དབྱེ་ཚུ་གི་འཕྲོ་བཟང་དང་འཕྲུག་ཚུ་ལུ་བརྟེན་སྒྱུར་ཡང་ན། ཡི་གེ་སྒྱུར་བ་ཟེར་སྒྲིབ་ཨིན། དེ་ལས་མིང་ཚིག་མཉམ་པའི་བཞེན་དུ་གི་སྒྲིབ་རྩིས་མགོ་འདོགས་ཀྱི་སྒྱུར་བའི་འཕྲོ་བཟང་ལས་ལུ་དག་ཆ་དང་། ཡང་ན། ཡི་གེ་སྒྱུར་བ་སྒྱུར་བཟུང་སྒྲིབ་ཨིན་མས།

ཤེས་ཚད་ཀྱི་གནས་རིམ་གསུམ་པའི་སྐད་ཡིག་གི་གནས་རིམ་འདི་ནང་ལུ་མིང་ཚིག་བརྩོན་པ། བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ། གང་ཟག་དང་པ། གཉིས་པ། གསུམ་པའི་དུས་ཀྱི་བྱེད་པར་དང་བསྐྱུལ་པའི་བྱ་ཚིག་ཚུ་དང་། ཡི་གེ་སྒྱུར་བའི་དོན་ལུ་མིང་མཐའ་དང་ལྷག་བཅས་བྱེད་སྒྲུ་དང་འབྲེལ་སྒྲུ་ཚུ་དང་། ཡིག་སྒྲིབ་ཀྱི་དོན་ལུ་ཚིག་མཚོན་ཀྱི་ཡིག་སྒྲིབ་ཤེས་དགོས་ཚུ་དང་བཅས་ལྷག་དགོས་འབད་ཚུ་དེ་ཡོད།

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་ཟེར་མི་འདི། རང་གི་མཉམ་དོན་ཚུ་ཡིག་ཐོག་ལུ་བཞོད་དེ་ཕར་དང་ཚུར་བསྐྱུལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡི་གེ་ཚུ་ག་དེ་སྒྲིབ་ནི་ཨིན་ནུ་གི་འབྲི་ཐངས་ལས་ལུགས་འདི་ལུ་སྒྲིབ་ཨིན། ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་ལུ་ནང་གསེས་དབྱེ་བ་ལེ་ག་ཡོད་མི་ཚུ་ལས་ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་གསུམ་པའི་ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་གི་དོན་ལུ་ཞུ་ཡིག་དང་གཏང་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་རྣམ་གཞག་གཉིས་ཚུ་དེ་ཡོད།

ཞུ་ཡིག་འདི་ཡང་གཏང་ཡིག་གི་གྲུལ་ཁར་ཚུད་པ་ཨིན་ཅུང་རང་ལས་མཐོ་བའི་རིགས་ལུ་ཕུལ་ནི་གི་ཡིག་རིགས་ལུ་ཞུ་ཡིག། ཟེར་སྒྲིབ་ཨིན། གནས་རིམ་འདི་ནང་རང་གི་སྒྲིབ་སྒྲེའི་སྒྲིབ་དཔོན་ཚུ་དང་རང་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་དཔོན། དེ་ལས་གཡུས་ཁ་གི་ཆུ་ཕོ་ཅིག་ལུ་ཞུ་ཡིག་ཕུལ་ཐངས་ཀྱི་སྐྱར་ལས་སྐྱར་བ་འབད་དགོས་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད། ཞུ་ཡིག་འབད་ཕུལ་དགོ་མི་གོང་གསལ་གྱི་ཕུལ་ཚུ་ལུ་ཡང་ཞུ་ཡིག་འབད་བྲི་ནི་ཨིན་ནུ་གི་གཏང་ཡིག་འབད་བྲི་ནི་ཨིན་ནུ་གི་ཕུལ་མི་རང་དང་འབྲེལ་ཏེ་འབྲེལ་ཨིན། གཡུ་སྒྲིབ་གོ་གནས་འདྲན་འདྲ་འབད་མི། དཔེར་ན། སྒྲིབ་དཔོན་གྱིས་སྒྲིབ་དཔོན་ལུ་སྒྲིབ་གིས་སྒྲིབ་ལུ་ཆུ་ཕོ་གིས་ཆུ་ཕོ་ལུ་ཕུལ་བ་ཅིན་ཞུ་ཡིག་འབད་མེན་པར་གཏང་ཡིག་འབད་འབྲེལ་དགོ།

ཞུ་ཡིག་གི་རིགས་ལུ། ༡. མགུ་ཡིག་ ༢. མགུ་ལྟན། (ཁ་བྱང་) ༣. བུ་མ་ཕབ། ༤. རྟོན་རོ་མ། ༥. སུ་ལ་མི་
གི་ཁ་བྱང་། ༦. གནམ་ལོ་རྒྱ་ཆོས། ༧. སུ་ལ་ཕབ་བཅས་ཆོང་དགོ།

གཏང་ཡིག་ཟེར་མི་འདི། རང་དང་འདྲན་འདྲ་འབད་མི་གི་ གོ་གནས་ཅན་ཚུ་དང་ རང་གི་ནང་མི་ཕམ་སྤྲན་ཆ། དེ་ལས་ རང་གི་ཆ་
རོགས་དང་ ལྷ་ལྷོ་ཆོང་ཚུ་ལུ་ སྒྲེལ་མི་གི་ ཡི་གུ་ལུ་སྤྲོ་བ་ཡིན། ཤེས་ཆོད་ཀྱི་ གནས་རིམ་འདི་ནང་ལུ་ རང་གི་ཕམ་དང་སྤྲན་ཆ་
རོགས་ཚུ་ལུ་ བསྐྱུལ་ནི་གི་གཏང་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ སྤྱང་བ་འབད་དགོཔ་ཚུ་ཚུད་དེ་ཡོད།

གཏང་ཡིག་གི་རིགས་ལུ།

༡. མགུ་ཡིག་ ༢. མགུ་ལྟན། (ཁ་བྱང་) ༣. རྟོན་རོ་མ།
༤. སྒྲེལ་མི་ཁེ་ཁ་བྱང་། ༥. གནམ་ལོ་རྒྱ་ཆོས་བཅས་ ཆོང་དགོཔ་ཡིན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གེ་སྒྲིབ་བའི་གནས་ཚུལ།

སྒྲིབ་རིམ་༡༢ པ་མཐུག་བསྐྱུང་དུ་སྒྲིབ་སྒྲུག་ཚུགས།

༡. རྒྱུ་ལའི་སྐད་ཡིག་གི་ དཔོན་པ་དང་ཕན་ཐོགས་ བྱེད་ནམ་དང་སྒྲིབ་ཚུལ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༢. རྒྱུ་ལའི་ མིང་ཚིག་བརྒྱུད་པའི་རྣམ་གཞག་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༣. སྒྲིབ་བྱ་ཡི་གེའི་ རྣམ་གཞག་དང་ བྱེད་ནམ་དབྱེ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༤. བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. ཚེས་སྐད་དང་ རྒྱུ་ལའི་རྒྱུ་དང་ཡིག་སྒྲིབ་སྐད་དང་རྣམ་དབྱེའི་བྱེད་པར་ཚུ་བྱེ་ཚུགས་དགོ།
༦. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ མིང་ཚིག་གི་རིགས་དང་། སྒྲིབ་གཏམ་ རྒྱུ་གཏམ་ དབྱེ་གཏམ་ ཞེས་དང་ཕལ་སྐད་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༧. རྒྱུ་ལའི་རྒྱུ་དང་ཉེར་མཁོའི་ཨིང་ཡི་ཤེས་པ་ནང་འབྲི་ཐངས་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༨. གདམ་ང་ཅན་དང་ རྒྱུ་སྒྲིབ་མཚུངས་ཀྱི་ ཡིག་སྒྲིབ་འབྲུལ་སྒྲིབ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

སྒྲིབ་སྒྲིབ་ལས་དོན།

༡. སྒྲིབ་རིམ་བདུན་པ་ནང་ལྟ་བུ་མི་ སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. རྩོན་རྒྱུ་ ཡང་འཕྲག་ མིང་གཞིའི་འཕྲག་ཚུལ་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༣. ཚོགས་བཅད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༤. བྱ་ཚོག་ཚུ་ལུ་ དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. བྱ་ཚོག་ བྱེད་ཚོག་ སྐུལ་ཚོག་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༦. ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཤད་ཚུ་ བྱ་ཚོག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༧. ན་དང་ནི་ བྱ་ཚོག་དང་འཁྲིལ་ཏེ་སྒྲིབ་ཚུལ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༨. ད་སྐྱེ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༩. སྒྲིབ་རིམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ སྒྲིབ་སྒྲིབ་མཁོ་ཆས་ནང་གི་ མིང་ཚོག་ཚུ་གི་ཡིག་སྒྲེབ་ཚུ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༡༠. ཚོག་མཛོད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚོག་གི་གོ་དོན་ལྟ་བུ་ནི་དང་ མིང་ཚོག་རྒྱ་སྐྱེད་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༡༡. མཁོ་ཆེ་བའི་ བསྐྱེད་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་ཚུ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༡༢. ཚོག་མཚམས་ བརྗོད་མཚམས་ དོན་མཚམས་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༡༣. ཚོག་དང་ བཟང་ཤད་ཀྱི་རིགས་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།

༡. བྱ་ཚོགས་དུས་གསུམ་ལུ་འཕྲུག་ཚུལ།

ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ བྱ་ཚོགས་དུས་གསུམ་གྱི་དབྱེ་བ་དང་ བསྟན་པའི་ཡི་གེ་གྲི་སྒྲིབ་བའི་སྒྲོར་ལས་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དོན་ལུ་ཨིན།

རོས་འཛིན།

བྱ་ཚོགས་ ཟེར་མི་འདི། བྱེད་པ་པོ་དང་འབྲེལ་མ་འབྲེལ་ ག་དེ་སྤེ་ཨིན་ཅུང་། སྤྱིར་བཏང་བྱ་ལས་གང་ཅིག་ སྒྲོན་མི་ཚོགས་ག་ར་ལུ་
བྱ་ཚོགས། ཟེར་སྒྲུབ་ཨིན། དེ་འི་སྒྲོར་ལས་ སྒྲོབ་རིམ་བདུན་པའི་ནང་ལུ་ བྱེད་འབྲེལ་བྱ་ཚོགས་དང་ བྱེད་མེད་ལས་ཚོགས་ དུས་གསུམ་
གྱི་དོན་ལུ་ ཡིག་སྤྲེལ་སོ་སོར་ཡོད་མི་དང་ མེད་མི་ཚུ་གི་སྒྲོར་ལས་ སྒྲོབ་སྒྲུབ་འབད་ཡོད་པ་ཨིན།

སྒྲོབ་རིམ་འདི་ནང་ལུ་ གཙོ་བོ་དུས་གསུམ་དང་འབྲེལ་ བྱ་ཚོགས་ལུ་ཡིག་སྤྲེལ་སོ་སོར་ཡོད་མི་དང་། མེད་མི་ཚུ་གི་སྒྲོར་ལས་ ཚོགས་
མཛོད་ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ སྒྲོབ་སྒྲུབ་འབད་ནི་ཨིན། དུས་གསུམ་དབྱེ་བའི་བྱ་ཚོགས་གི་ཡིག་སྤྲེལ་ལུ་ དུས་གསུམ་ཆ་ར་ལུ་ སོ་སོར་
ཡོད་མི་ འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་ཚོགས་འཐད་པ་འབད་མི། དུས་གསུམ་ཆ་ར་ ཚོགས་འཐད་པ་འབད་མི། ད་ལྟོ་བ་དང་མ་འོངས་པ་
ཚོགས་འཐད་པ་འབད་མི་དང་ བཞི་ཡོད་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

༡. དུས་གསུམ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ ཡིག་སྤྲེལ་ སོ་སོར་ཡོད་མི།

	འདས་པ།	མ་འོངས་པ།	ད་ལྟོ་བ།
༡	བརྟུངས།	བརྟུང་།	རྟུང་།
༢	བསྐྱམས།	བསྐྱུམ།	སྐྱུམ།
༣	བྲིས།	བྲི།	འབྲི།
༤	བལྟམས།	བལྟམ།	ལྟམ།
༥	བསྐྱབས།	བསྐྱབ།	སྐྱབ།

༢. དུས་གསུམ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ ཡིག་སྤྲེལ་ ཚོགས་འཐད་མི།

	འདས་པ།	མ་འོངས་པ།	ད་ལྟོ་བ།
༡	སྒྲོན།	སྒྲོན།	སྒྲོན།
༢	ལྟམ།	ལྟམ།	ལྟམ།
༣	ཉོ།	ཉོ།	ཉོ།
༤	བཀྱང་།	བཀྱང་།	བཀྱང་།
༥	འབྱོ།	འབྱོ།	འབྱོ།

༤	བཅུགས།	བཅུགས།	བཅུགས།
༥	རྒྱུ།	རྒྱུ།	རྒྱུ།

དུས་གསུམ་དང་སྤྱི་ཚིག་ཆ་མཉམ་ལུ་ཡིག་སྒྲིབ་གཅིག་འབད་འབྱོམ་གི་རིགས་ལུ། **འབྱུང་མེད་ཀྱི་ཡི་གུ་** ཟེར་སྤྱོད་ཨིན།

༣. འདས་པ་དང་མ་འོངས་པ་འཁྱེད་ཡིག་སྒྲིབ་ ཅོག་འབད་མི།

	འདས་པ།	མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།
༡	བསྐྱོད།	བསྐྱོད།	སྐྱོད།
༢	བསྐྱུལ།	བསྐྱུལ།	སྐྱུལ།
༣	བསྐྱུལ།	བསྐྱུལ།	སྐྱུལ།
༤	བསྐྱུལ།	བསྐྱུལ།	སྐྱུལ།

༤. མ་འོངས་པ་དང་ད་ལྟ་བའི་ཡིག་སྒྲིབ་ ཅོག་འབད་མི།

	འདས་པ།	མ་འོངས་པ།	ད་ལྟ་བ།
༡	གཏང་།	གཏང་།	གཏང་།
༢	བྱུང་།	འབྱུང་།	འབྱུང་།
༣	ཐོན།	འཕྱོན།	འཕྱོན།
༤	ཐོན།	འཕྱོན།	འཕྱོན།
༥	ཚོགས།	འཚོགས།	འཚོགས།
༦	འཛོམས།	འཛོམ།	འཛོམ།

དེ་བརྒྱུས་གཞན་ཡང་འཚོལ་ཏེ་ལྷོ་བ་དགོས་ལག་ཆེ་ཤོས་ཅིག་ཨིན།

༢. བྱ་ཚིག་དུས་གསུམ་གྱི་འདྲེན་ཚིག་/ཚིག་གོགས་དང་འཕྲུག་ཚུལ།

༡. མ་འོངས་པའི་ཚིག་གོགས་/འདྲེན་ཚིག་དང་འཕྲུག་ཚུལ།

(དགོ། ཚོག། ཚུགས། བཅུག། མེས། སྤྱི། བཏུབ། དབང་། ཉུམ། རྒྱ། ཕྱིར། སག་ས། དབང་། རན། འོང་།
(ནི། འོང་། བོ།) (པས། བས། མས།) (ཡང་། ར། རུང་།) (ན་ནི།) (པ་མ་བ་/མ་) (ས་) (ག་) (མ་མི།)

ཡི་གུ་སྤྱི་བའི་སྐབས་ བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ འདྲེན་ཚིག་/ཚིག་གོགས་འདི་ཚུ་ འཕྲོན་པ་ཅིན། མ་
འོངས་པའི་ཚིག་ སྤྱིར་དགོ། དཔེར་ན།

ཉེ་མ་ཉེ་མ་ རྒྱག་ཚུགས་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་འོང་། ཅ་ལ་ཁུངས་མེད་མི་ བརྒྱག་བཅུག། ཉ་སག་ལས་
འོང་བཅུག་ནི་དེ་གིས། འོ་རྒྱས་ འི་ཤེས་ནི་ཡིན་པས། མན་བསམ་ གཏང་མ་ཤེས་རུང་། རུང་སྤྱི་འོང་
ག་ཡང་ མི་ཤེས། བྱ་ཉེ་མི་གིས་ བྱ་ཡང་ བཟླ་སྤྱི། དུས་ཚིད་ལུ་ཕྱོད་པ་ཅིན་ འཕྲོན་བཏུབ་ནི་འདྲས་
མེན་ཡ། ཉ་རྒྱ་མེད་རུང་། བཟླ་རྒྱ་ཡོད། སྤྱིག་པའི་ལུ་ སྤྱིར་ ཉུམ་པ་ཅིན་ རབ་ཡིན། ཕྱི་ཁར་ འཕྲོན་
སག་ས་ཅིག་འབད་དེས། ཅ་ལ་ བསྐྱལ་ བཏུབ། བསོད་ནམས་ གསལ་ཕྱིར་ དག་བ་ལུ་བཙོན།

༢. ད་ལྟ་བའི་ཚིག་གོགས་/འདྲེན་ཚིག་དང་འཕྲུག་ཚུལ།

(དོ། དེས་) (ཚུལ། སྤངས་/ཐངས། ཐབས། ལུགས། སྤོལ་) (མཁན་ པ་ མ་ མི་)

ཡི་གུ་སྤྱི་བའི་སྐབས་ བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ འདྲེན་ཚིག་/ཚིག་གོགས་འདི་ཚུ་ འཕྲོན་པ་ཅིན། ད་ལྟ་
བའི་ཚིག་ སྤྱིར་དགོ། དཔེར་ན།

ཉེ་མ་ཉེ་མ་ རྒྱག་དེས། རྒྱ་ཅ་ལ་ བརྒྱག་ཐངས་ ག་དེ་སྤྱི་འདུག་? ཉ་སག་ལས་ འོང་མི་ ག་ཡིན་མ་?
འོ་རྒྱས་ འདི་སྤོལ་ མིན་འདུག། མན་བསམ་ གཏང་ལུགས་ མོ་མོ་ཅིག་ཡིན་མ་མས། རུང་ཐབས་ཅིག་
འབད་དགོ་པས། བཟུམ་ཡིན།

༣. འདས་པའི་ཚིག་གོགས་/འདྲེན་ཚིག་དང་འཕྲུག་ཚུལ།

(ཅི། ཅི། ཡི། ཉུག་) (ཅི་ད་མོ་) (ཡོད། སྤྱོད། ཚར། བཟླ། བདལ། འཕྱོ། བཞོ། འབག། གཏང་། ལུས།
བཞག། ཕྱིན། ཞིན་) (རུང་།) (ཉེ་སྤྱི་དེ་སྤྱི།) (ནས་) མ་ཐག། བཟུལ། སྤྱོད། འོང་། བཞགས།

ཡི་གུ་གྲི་བའི་སྐབས་ བྱ་ཚིག་དང་གཅིག་ཁར་ འདྲེན་ཚིག་/ཚིག་གོགས་འདི་ཚུ་ འཕྲོན་པ་ཅིན། འདས་
པ་འི་ཚིག་ སྐར་དགོ། དཔེར་ན།

ཉེ་མ་ཉེ་མ་ སྐྱགས་གཏང་པ་ཅིན་ ལེགས་ཤོམ་འོང་། ཅ་ལ་ཁུངས་མེད་མི་ བརྒྱགས་མ་བཞག། ཉ་སག་
ལས་ འོངས་སྔོན་མི་ མོ་མེན་པས། ལོ་རྒྱུས་ དེས་བཟུ་ནི་ ཨིན་པས། མནོ་བསམ་ བཏང་རུང་ འགྲོ་མ་
བཏུབ། དངས་ད་འོང་ག་ཡང་ མི་ཤེས། བཟུམ་ཨིན།

སྒྱུར་ལྟ།

༡. དེས། བརྒྱགས། གཏང་། སྐར་། དངས། གྲི། བརྒྱག། གཞུ། འཆམ། བུར་ ཚུ་ལུ་ ཚིག་
གོགས་/འདྲེན་ཚིག་སྐར་ཏེ་ རྫོང་ཚིག་རེ་བཅོ་
༢. (པ་མ་བ་/མ་) བྱ་ཚིག་དང་འཕྲག་པའི་ དཔེར་བཞེད་ཀྱི་བ།
༣. འོང་། འོང་། འཕྲོག་ འདྲེ། བཞེ། རྫོང་། སྐྱེལ་ཚུ་གི་ འདས་ཚིག་གིས།
༤. (རུང་) འདས་པ་དང་། མ་འོངས་པ་དང་ སྐར་ཚུ་ལ་ དཔེ་གཉིས་རེ་ གིས།
༥. འདྲེན་ཚིག་ འགྲོ། འོང་། མཁན། མ། གྲིན། ཚུགས། ཡང་། ར་ ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ བྱ་
ཚིག་སྐར་ཏེ་ དཔེར་བཞེད་རེ་ གིས།

༣. ད་སྒྲིབ།

སྒྲིབ་ཡིག་ལག་ལེན་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཆོག་གི་སྒྲིབ་བ་ནང་ད་སྒྲིབ་འཕྲུག་ཚུལ་གྱི་ལག་ལེན་ཤེས་ཚུགས་ནི།

དོས་འཛིན།

ད་སྒྲིབ་ཐེངས་མི་འདི་ བརྗོད་པ་བཟོ་བའི་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ ལུ་ འབད་བའི་དུས་ཚོད་དང་། སྒྲིབ་ཆོག་གི་དོན་སྟོན་མི་འདི་ཡིན།

༡. དུས་སྟོན་པ།

ལུ་འབད་བའི་ཆོག་སྒྲིབ་ད་ ལུ་འདི་ དུས་ནམ་འབད་མ་ཡིན་ནམ་གྱི་ དུས་ཚོད་སྟོན་པའི་ སྒྲིབ་འཕྲུག་པ་ཡིན། དཔེ་འབད་བ་ཅིན།

- ཀ་ སྒྲིབ་ད་ ཉན་མ་བུམ།
- ཁ་ རོ་གསལ་པ་ཆོས་པ་ད་ དག་འཕྲོན་འབད།
- ག་ རོ་ན་ཆས་པ་ད་ མི་དག་འབས།
- ང་ རྟོ་བཟའ་མ་ད་ སྒྲིབ་མ་རྒྱུ།
- ཅ་ ལུ་འབད་མ་ད་ ཁྱུ་སྒྲིབ།
- ཆ་ ཆོས་ལྷ་པ་ད་ སེམས་མ་ཡེངས།
- ཇ་ ལམ་མ་བརྒྱུ་ད་ སྒྲིབ་མ་ཡིན།

༢. སྒྲིབ་ཆོག་ལུ་འཕྲུག་པ།

ལུ་དང་བྱ་བ་ ག་ཅི་ར་འབད་བུང་ དེ་མི་གཞན་ཅིག་ལུ་ སྒྲིབ་མ་འབད་བའི་སྒྲིབ་ཅིག་ཡིན། དཔེ་འབད་བ་ཅིན།

- ཀ་ སྒྲིབ་པའི་ལ་ལུ་ཉན་ད།
- ཁ་ དཔེ་ཆ་ལྷ་པ་ད།
- ག་ ལུ་འབད་ད།
- ང་ རྟོ་བཟའ་ད།

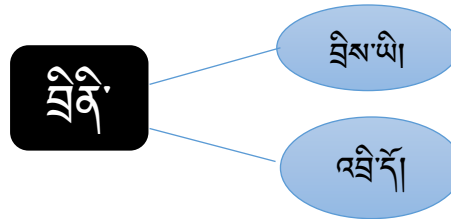
སྒྲིབ་ལུ།

- ༡. དུས་སྟོན་པའི་ དཔེ་ར་བརྗོད་པ་ གི་སྒྲིབ།
- ༢. སྒྲིབ་ཆོག་ལུ་འཕྲུག་པའི་ དཔེ་ར་བརྗོད་པ་ གི་སྒྲིབ།

༥༡ རི་སྒྲིབ་འཕྲུག་ཚུལ།

༡༡ མིང་གི་ རྒྱལ་ལས་འཕྲུག་ནི། དཔེར་ན།
ཁོ་ནི་ དྲག་པས། ད་ནི་ ཉམ་རྒྱུང་ཡིན། རྩོ་ནི་ མིན་འདུག། ཤིང་ནི་དཀོན་པས། ལཱ་ནི་ མང་པས། བརྒྱམ།

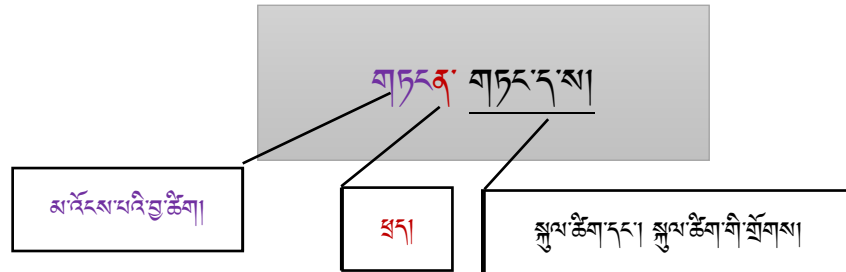
ཁ༡ བྱ་ཚོག་ མ་འོངས་པའི་ཚོག་གི་ རྒྱལ་ལས་འཕྲུག་ནི། དཔེར་ན།
ཐིན་ ཐིས་ཅུག། བཏྲ་ནི་ མ་བཏྲ་བས། བརྒྱལ་ནི་ རྒྱལ་དོ། བརྒྱབ་ནི་ རྒྱབ་དེས།
སེམས་ཁར་བཞག་དགོས།



- རི་སྒྲིབ་ ཉེ་མའི་བྱ་ཚོག་ མ་འོངས་པའི་ཚོག་ འོང་དགོས་དང་།
- རྒྱལ་མའི་ཚོག་འདི་ **འབྲི་དོ།** བརྒྱམ་ ད་ལྟ་བ་དང་། **ཐིས་ཡི།** བརྒྱམ་ འདས་པ་དང་ ད་ལྟ་བའི་
ཚོག་ གང་རུང་མ་གཏོགས། རྒྱལ་ཚོག་དང་ མ་འོངས་པའི་ ཚོག་མི་འོང་།

༥༽ རྒྱ་མིའི་འཕུག་ཚུལ།

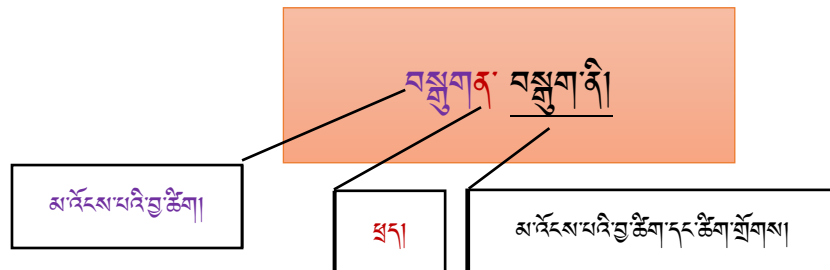
༡༽ དཔེ་དང་པ།



དེ་བཟུང་འབད།

མིན་ མིས་ཤིག། བཟའན་ བཟའ་ས། ཟུགན་ ཟུགས་ད། སྒྲོདན་ སྒྲོད་ཤིག། བཟུམ། ཕྱད་ ན་གི་ ཉེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་
མ་འོངས་པའི་དང་། བྱུལ་མ་གི་འདི་ སྐུལ་ཚིག།

ཁ༽ དཔེ་གཉིས་པ།



དེ་བཟུང་འབད།

མིན་ མི་ནི། བཟའན་ བཟའ་ག། ཟུགན་ ཟུག་བཟུག། སྒྲོདན་ སྒྲོད་ཚུགས། བཟུམ། ཕྱད་ ན་གི་ ཉེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་
མ་འོངས་པ་དང་། བྱུལ་མ་གི་འདི་ མ་འོངས་པའི་ བྱ་ཚིག།

བཟུད་བསྐྱུ་བ་ཅིན། ན་ སྐུ་འདི་གི་ ཉེ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་ མ་འོངས་པ་དང་།
བྱུལ་མའི་བྱ་ཚིག་འདི་ སྐུལ་ཚིག་དང་། མ་འོངས་པ་ གང་ཅུང་མ་གཏོགས་ གཞན་མི་འཕུག།

སྒྲིག་ལྟ།

༡. རྒྱ་སྐད་ མ་འོངས་པ་དང་ སྐུལ་ཚིག་ལུ་ འཕུག་མི་དཔེ་༡༠ བྲིས།
༢. རྒྱ་སྐད་ མ་འོངས་པ་དང་ མ་འོངས་པ་ལུ་ འཕུག་མི་དཔེ་༡༠ བྲིས།

༦. ཚོག་མཚམས་རྫོང་མཚམས་དོན་མཚམས་གཅན་ཐངས།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ རྫོང་ཁ་སྐབ་སྐབས་ ལྷག་པའི་སྐབས་ གྲིབ་འཁྱེད་ལུ་ ཚོག་མཚམས་གཅན་ཐངས་དང་ རྫོང་མཚམས་གཅན་ཐངས་ དོན་མཚམས་གཅན་ཐངས་ཚུ་ ཤེས་རྒྱགས་པ་བཟོ་ནིའི་ཐབས་ལུ་ཨིན།

ཚོག་མཚམས་གཅན་ཐངས།

རྫོང་ཁ་འདི་ སྐབ་དགོ་རུང་། ལྷག་དགོ་རུང་། གནད་དོན་འབྲེལ་ཏེ་ ཚོག་གཅིག་ཁར་བསྐྱམས་ཏེ། སྐབ་དགོ་མི་ཚུ་གི་བར་ན་ ཚོག་མཚམས་ གཅན་དགོ། དེ་ཡང་། མང་ཤོས་ར་ མིང་འབད་ ཚོག་འབྲེལ་གཉིས་རེ་ གཅིག་ཁར་སྐབ་དགོ་པ་ འཛོམས་ཨིན།

ཚོག་མཚམས་གཅན་དགོ་པ། མང་ཆེ་བ་ཅིག་ ཐུད་དང་རྣམ་དགྱེ། མིང་། མིང་མཐའ། བྱ་ཚོག་གི་ཚོག་གོགས་ཚུ་དང་། བྱ་ལས་/བྱ་ཡུལ་ རྫོང་དོན་གཅོ་བོ་/གཅོ་ཚོག། ག་ཡོད་སར་ གོ་དོན་ འབྲེལ་མི་འབྲེལ་ འོས་འབབ་དང་འབྲེལ་ཏེ་ ཚོག་མཚམས་ གཅན་དགོ། དཔེར་ན།

ཕན་ ཐོགས་ཡོད།

(ཕན་ གཅོ་ཚོག་དང་། ཐོགས་ བྱ་ཚོག་ལུ་གྱུར་ཡོད་པ་ལས། གཅོ་ཚོག་ལས་ མཚམས་གཅན་དགོ་)

ཕན་ཐོགས་ ཡོད།

(ཕན་ཐོགས་ མིང་དང་། ཡོད། བྱ་ཚོག་ལུ་ གྱུར་ཡོད་པ་ལས། མིང་ལས་ མཚམས་གཅན་དགོ་)

ནམ་ར་འབད་རུང་། ཚོག་མཚམས་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བཅད་དེ་ སྐབ་དགོ་པ་དང་ ལྷག་དགོ་པ་ཨིན། ཚོག་མཚམས་ལེགས་ཤོམ་འབད་ མ་གཅན་པ་ཅིན། **ར་ན་ ཚེ་མེད།** གྱི་ དཔེ་བཟུམ་འབད་ རོར་འབྲེལ་ཞུགས་ནི་གི་ ཉེན་ཁ་ཡོད། ཡི་གུ་བྲིས་ད་ར། ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ གྲིབ་ཅིན། ལྷག་ནི་གི་དཀའ་ངལ་ མར་འབབ་ འགྱུར་ལས། ཡི་གུ་བྲིས་ད། ཉེ་མ་གི་ ལམ་ལུགས་ནང་མེད་རུང་ ད་རེས་ལྷག་ནི་གི་ དཀའ་ངལ་མེལ་ཐབས་ལུ་ ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ གྲིབ་ནིའི་ལམ་སྲོལ་ གཤམ་གསལ་ལྟར་ཨིན།

དཔེར་ན།

༡. ང་ ཁྱོད་གསར་ལུ་ འགྱོ་ནི།
༢. ཨ་ཞང་ཡང་ གླིང་བཞི་ལུ་ ལྷ་སྐྱོར་འགྱོ་ས་ལས་ ལོག་སྐྱོད་དེ་ ཡོད།
༣. དུས་ཅི་ ང་གིས་ སྐྱོབ་རིམ་བརྒྱད་པ་ མཐར་འགྱོལ་ཚུགས་པ་ འབད་དགོ་པས།
༤. སྐྱོབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་ཆ་སྟོན་པ་ད། ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ བཟོ་བཏོན་ཏེ་ ཉན་དགོ།

རྫོང་མཚམས་གཅན་ཐངས།

བརྗོད་མཚམས་ ཟེར་མི་འདི་ རྗོད་པ་རྒྱུད་པ་ མཚམས་མ་གཅད་པར་ རྒྱན་བསྐྱར་ཏེ་མ་བྲི་བར། རྗོད་པ་རྒྱུད་པ། ཆ་ཚད་བ། ལྷ་
སྤྱད། ག་ཅིར་ཡིན་ཅུང་ རྗོད་མཚམས་བཅད་དེ་བཟོ་དགོ། རྗོད་མཚམས་ མ་གཅད་པ་ཅིན། ལྷ་ག་རོ་ མ་བདེམ་ མ་ཚད། དོན་དག་
ཡང་ ཉ་ གོ་མི་རྒྱགས། དེ་འབད་ནི་དེ་གིས་ རྗོད་མཚམས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་གཤམ་གསལ་ལྟར་ གཅད་དགོ།

ཀ་ རྗོད་པ་རྒྱུད་པ། དཔེར་ན།

༡. ཆ་རོགས་དང་ འབྲུད་པར་ མོང་།
༢. ལྷ་ལུ་ རྒྱག་འཚལ།
༣. སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་ཆ་ ལྟོན།
༤. སློབ་སྤྱད་གིས་ ཆོས་རྒྱགས་ ལུ།

ཁ་ རྗོད་པ་ཆ་ཚད་བ། དཔེར་ན།

༡. སློན་བྲུག་ ད་སྐད་ཐོ་པ་ལས་ ལྷ་ཏིག་ཐང་སློབ་གྲྭ་ནང་ ཁོ་རའི་ཆ་རོགས་ བཀྲ་ཤིས་དང་ འབྲུད་པར་
ཡར་མོ་ལྷག།
༢. ལྷ་མོ་ཨ་ཏྲག་ར་ ལྷ་རྒྱུད་ཁ་ལྷ་ཁང་ནང་ རྒྱག་འཚལ་བར་ འགྲོམ་ཡིན་མ་མས།
༣. གཟའ་ མིག་དམར་ལུ་ སློབ་དཔོན་གོང་མ་ ཆོ་རིང་གིས་ རྗོད་པ་ལྟོན་གནང་ཡི།
༤. སློབ་རིམ་༥ པའི་ སློབ་སྤྱད་ཆུ་གིས་ སྤྱི་ཆོས་༡༥ ལས་ ལོ་ཕྱེད་ཆོས་རྒྱགས་ལུ་ནི་ འགོ་ བཟུགས་
དགོ་པ་ཡིན།

ག་ རྗོད་པ་སྤྱད་པ། དཔེར་ན།

༡. ང་ ཆ་རོགས་དང་ འབྲུད་པར་ འགྲོམ་ད། ཁོ་ ལྷ་ཁང་ནང་ རྒྱག་ལུ་ཏེ་ རྗོད་ལྷག།
༢. སློབ་དཔོན་གྱིས་ དཔེ་ཆ་ལྟོན་ཆ་རམ་ཅིག་ སློབ་སྤྱད་ཆུ་གིས་ ཆོས་རྒྱགས་ ལུ་དགོ་པ་ ཡིན་མ་མས།
༣. གཟའ་ མིག་དམར་ལུ་ སློབ་དཔོན་ཆོ་རིང་གིས་ རྗོད་པའི་དཔེ་ཆ་ལྟོན་ད། སློབ་སྤྱད་ཆུ་གིས་ དི་བ་ལེ་
ག་ཅིག་བཀོད་པ་ལས་ སློབ་དཔོན་ ལྷགས་མཉམ་ཡི།
༤. སློབ་རིམ་༥ པའི་ སློབ་སྤྱད་ཆུ་ལུ་ ལོ་ཕྱེད་ཆོས་རྒྱགས་ ལུ་ ཆ་ར་ཞེན་མ་ལས། ང་ལ་གསོ་ལུ་ མ་འགྲོ་
བར་ ཉིན་མ་༥ རེ་སློབ་གྲྭ་ནང་ མེ་ཏོག་ལྷུ་མ་རའི་ ལུ་ འབད་དགོ་པ་ ཡིན་མ་མས།

སློབ་ལུ་ འོག་གི་ དོན་མཚམས་འདི་ ཆོག་མཚམས་ བཅད་དེ་བྲིས།

༡ ང་བཅས་རའི་འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་གཤམ་མོ་མའི་ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ལོ་ཨ་ཏྲག་རའི་ལྷ་དཔོན་དང་དུས་སློན་མ་འདྲམ་ཆུ་ལམ་སློབ་ཡར་
རྒྱས་གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་གཞུང་གིས་ངལ་གསོ་བཞག་སྟེ་འགོ་འདྲན་འཐབ་ནི་ཡོད་པའི་ཁར་ནང་པའི་ཆོས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ཡང་དུས་
ཆེན་གཙོ་བོ་ཆུ་ཚུ་ནང་ངལ་གསོ་བཞག་སྟེ་དགོ་པའི་ལུ་ལུ་བཟོན་བཟུགས་སྟེ་ཆོས་ལྷན་གྱི་རྒྱལ་ཁབ་མིང་དང་དོན་མཐུན་མ་འབད་བཞག་པ་ཡིན།

པ. བསྐྱེད་ལུགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས།

ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ གཞན་གྱིས་ཡི་གུ་ བསྐྱེད་ལུགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ཀྱི་ རྒྱ་ལྡན་ལུགས་ཀྱི་དང་ དོན་དག་ ཉ་མོ་རྒྱུགས་པའི་ཐབས་དང་།
དེ་ལས་ དུས་ལྡན་ཐུང་ལུ་ཅིག་ནང་ ཡི་གུ་བྱི་དགོས། དཔེར་ན། གནས་ཚུལ་བསྐྱེད་ལུགས་ཀྱི་དང་ ཟེན་འབྲེལ་བྱེད་ལུ་ལུ་ མཐུགས་
པ་མཐུགས་པ་ བྱི་རྒྱུགས་ནི་དོན་ལུ་ བསྐྱེད་ལུགས་ཀྱི་ལམ་ལུགས་ ཞེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དེ་ དོན་ལུ་ཡིན།

དོན་འཛིན།

བསྐྱེད་ལུགས་ཟེར་མི་འདི་ ཡི་གུ་འི་ རྒྱུ་དང་བརྒྱུ་པ་ རིང་མོ་ཡོད་མི་ཚུ་ ཚུར་བསྐྱེད་ཞེས་ལས། ཐུང་ལུ་ཅིག་ནང་ འབྲི་མི་ལུ་སྒྲིབ་
ཡིན། ཡི་གུ་འི་ རྒྱུ་བསྐྱེད་ལུགས་ལང་ མང་ཆེ་ཤོས་ ཚོགས་འབྲེལ་གཉིས་ཡོད་མི་དེ་ བསྐྱེད་ལུགས་ཀྱི་དང་། རེ་ཆེ་སྒྲིབ་ས་ རིན་ཐེང་དོ་བཟུམ་།
ཚོགས་འབྲེལ་གསུམ་ ཡོད་མི་ཡང་ བསྐྱེད་ལུགས་ འཐོན་ནི་ཡོད། བསྐྱེད་ལུགས་ཀྱི་ བྱི་བའི་སྒྲིབ་ས་ལུ་ ཡི་གུ་དོ་མ་ནང་ འཐོབ་ལམ་མེད་
པའི་ ཡི་གུ་ཚུ་ བྱི་དགོས་ཡིན། བསྐྱེད་ལུགས་ རང་གསེས་དབྱེ་བ། རྒྱུ་ བསྐྱེད་ལུགས་ ཚོགས་ བསྐྱེད་ལུགས་ ཐུང་དང་རྒྱུ་དབྱེ་ བསྐྱེད་
ལུགས་ ཡོད་མི་ཚུ་ འོག་ལུ་ བཀོད་དེ་ཡོད།

༡. རྒྱུ་བྱི་བསྐྱེད་ལུགས།		༢. ཚོགས་གི་བསྐྱེད་ལུགས།		༣. ཐུང་རྒྱུ་དབྱེ་བྱི་བསྐྱེད་ལུགས།	
མ་བསྐྱེད་མི།	བསྐྱེད་མི།	མ་བསྐྱེད་མི།	བསྐྱེད་མི།	མ་བསྐྱེད་མི།	བསྐྱེད་མི།
བཀའ་འདྲིན།	བཀྲིན།	རྫོང་སྒྲོབ་དཔོན།	རྫོང་སྒྲོབ།	རྒྱལ་པོའི་སྲས།	རྒྱལ་སྲས།
ཞུ་གསོལ།	ཞུལ།	ཐུན་ཚོགས་གླིང་།	ཐུན་གླིང་།	ཤར་དང་ལུག་།	ཤར་ལུག་།
བཀྲ་ཤིས།	བཀྲིས།	ཐུག་ན་རྫོང་།	ཐུག་རྫོང་།	དཀར་པོ་དང་ནག་པོ།	དཀར་ནག་།
ཨོ་རྒྱུན།	ཨོུན།	བྱང་རྒྱུ་ལེམས་དཔལ་།	བྱང་ལེམས།	བྱ་བ་དང་སྦྱོད་པ།	བྱ་སྦྱོད།
དག་ཤོས།	དགོས།	རྫོང་ལེམས་དཔལ་།	རྫོང་ལེམས།	རྒྱལ་པོ་དང་སྒྲོན་པོ།	རྒྱལ་སྒྲོན།

དོན་གསོ།

བསྐྱེད་ལུགས་བྱི་ནི་གི་ལམ་ལུགས་འདི། དང་ཐུ་འབད་བ་ཅིན། ཡིག་རིགས་ག་ར་ ལག་པ་གིས་ བྱི་དགོན་ནི་དེ་གིས་ ཡ་ལས་གསུང་
མི་རེ་བཞེན་ ཡིག་ལམ་དུ་བཀོད་ནི་ལུ་ ལག་ཆེས་ཡིན་ཅུང་། ད་རིས་ནངས་པ་ ག་ཅི་ར་བྱི་དགོན་ཅུང་ འཕྲུལ་ཆ་ལུ་བརྟེན་བྱི་
དགོས་ལས། བསྐྱེད་ལུགས་བྱི་ནི་ ག་དེ་དག་དག་ མི་བྱི་ནི་གི་ཕྱིས་རྒྱུ་བ་ཅིན། ལེགས་ཤོས་ཡིན།

༥. རྒྱ་ཡིག་ཀྱི་ཆ་ཚང་སྒྲིབ་སྒྲུབ་ཆོག་པ་བཅས་ཀྱི་བརྗོད་པ།

ཡིག་རྒྱུག་ལ་དེ་རྒྱུ་ལའི་སྒྲིབ་པ་གསལ་མི་གསལ་ལ་དེ་རྒྱུ་པ་བཟོ་བཅས་ཆོག་པ་ལྟར་མི་ཚུད་ལུ་རྒྱ་ལས་པ་ཞིན། རྒྱ་པ་བཟོ་ནི་དང་གཅིག་ཁར་ཆོག་གིས་སྒྲིབ་ཆོག་མཚམས་གཅད་བཅས་ཆུ་ཤེས་ནི་དང་། རྒྱ་པ་ལུ་ཡང་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་བ་ཅིན། བརྗོད་པ་རྒྱུ་པ། རྒྱ་པ་ཆ་ཚང་བ། རྒྱ་པ་སྒྲིབ་དང་གསུམ་ཡོད་པ་ལས་དེ་ཆུ་ཤེས་ཆོག་པ་ལའི་དོན་ལུ་ཞིན།

རྒྱ་པ་ཟེར་མི་འདི། རྒྱ་དོན་ཆ་ཚང་སྒྲིབ་མི་ཅིག་ལུ་གོ་དོ་ཡོད་པ་དང་། ལ་ལུ་ཅིག་གིས། མིང་ཆོག་འབྲེང་བར་སྒྲེལ་བ་རྒྱ་པ་ལའི་མཚན་ཉིད། ཟེར་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཆུ་ཡོད། རྒྱ་པ་ལའི་སྒྲིབ་པ་གསལ་མི་གསལ་ལ་དེ་རྒྱུ་པ་བཟོ་སྒྲུབ་ཆོག་པ་ལྟར་མི་ཚུད་ལུ་རྒྱ་ལས་ཏེ་ཡོད། རྒྱ་པ་གི་སྒྲིབ་པ་ལས་གོ་དོ་ཆོག་ཚམས་དོན་མཚམས་གཅད་བཅས་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་ལུ་དུས་གྲེ་བཤད་ཡོད་ཅུང་། ལུ་ལུ་ཁ་གསལ་འབད་བཤད་པ་ཅིན།

རྒྱ་པ་བཟོ་མ་དེ། རྒྱ་ཆོག་གཅིག་པོ་དང་བྱ་ཆོག་གཅིག་ཞིན་ཅི་མིན་ཅི་ཆང་དགོ། རྒྱ་ཆོག་རིང་མོ་ཞིན་པ་ཅིན། བྲན་རྒྱུ་དབྱེ་བྱེ་ཆོག་དུས་ཆོག་ཆུ་བཅུག་ཏེ་བཟོ་དགོ། དེ་བཟུམ་གྱི་རྒྱ་པ་ལུ་ནང་གསེས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་བ་ཅིན། རྒྱ་པ་རྒྱུ་པ། རྒྱ་པ་ཆ་ཚང་བ། རྒྱ་པ་སྒྲིབ་དང་གསུམ་ཡོད།

ཀ་ རྫོང་པ་རྒྱུང་པ།

ང་ འགྲོ་དོ།

མེ་ཏོག་ སྒྲིལ་ཅུག།

ཁོང་ ལྟོད་ཅི། ཟེར་བ་ཅིན།

རྫོང་དོན། ང་ མེ་ཏོག་ ཁོང་ ཟེར་མི་ཚུ་ལཱ། བྱ་ཆོག། འགྲོ་དོ། སྒྲིལ་ཅུག། ལྟོད་ཅི། ཟེར་མི་ཚུ་ སྒྱུར་མ་དུ། ང་ འགྲོ་དོ།
 ཟེར་བའི་ དོན་ཅམ་ཅིག་སྟོན་ཚུགས་པ་ལས། དེ་བཟུམ་མའི་ རྫོང་པ་འཛིན་གསལ་ལཱ་ རྫོང་པ་རྒྱུང་པ། ཟེར་སྒྲིབ་ཡིན།

ཁ་ རྫོང་པ་ ཆ་ཆང་པ།

ང་ ད་ལྟོ་ ཁོ་མ་ཁར་ ཉ་ཆོང་རྒྱབ་པར་ འགྲོ་དོ།

ལཱ་ འབད་མི་ཚུ་གིས་ དུས་ཆོད་ཁར་ གྲིག་གི་ཆོགས་ཁར་ཚུད་ཅུག། ཟེར་བ་ཅིན།

ང་ རྫོང་ཆོག་གཙོ་བོ་གི་མིང་།

ད་ལྟོ་ ཟེར་མི་འདི་ དུས་སྟོན་པའི་ཆོག།

ཁོ་མ་ཁར་ བྱ་བའི་ཡུལ།

ཉ་ཆོང་རྒྱབ་པར་ བྱ་ལས་དགོས་ཆེད།

འགྲོ་དོ། བྱ་ཆོག་ངོ་མ་དང་། ད་ལྟོ་བའི་དུས་སྟོན་པའི་ སྒྲ་ཚུ་ཡོད་པའི་བསྐྱང་ལས་ རྫོང་
 དོན་ ས་གནས་ དགོས་དོན་ དུས་ཚུག་ར་ གསལ་ཏོག་ཏོ་ ཉ་གོ་ཚུགས་ནི་འདི་གིས། དེ་བཟུམ་མའི་ རིགས་ལཱ་
 བརྫོད་པ་ཆ་ཆང་པ། ཟེར་སྒྲིབ་ཡིན།

ག་ རྫོང་པ་སྒྲ་སྒྱུད།

ང་ ལོག་ལྟོད་དེ་ བལྟ་མ་དུ། མོ་ཁྱིམ་ནང་ ལྟོ་བཟའ་ལྟེ་ སྒྲོད་ཅུག།

ཁོང་ ཆ་བྱབ་ ལྟོ་ བཟའ་ཆར་མ་དུ་ མ་གཏོགས། ང་ ཁྱིམ་ནང་ལས་ར་ མ་འཐོན། ཟེར་བ་ཅིན། རྫོང་པ་འཛིན་པའི་ལཱ་
 དགོས་དོན་མ་འདྲུལ་ གཉིས་ཡོད་ནི་དེ་གིས། དེ་བཟུམ་མའི་རིགས་ལཱ་ རྫོང་པ་སྒྲ་སྒྱུད། ཟེར་སྒྲིབ་ཡིན།

ང་ ཆོགས་བཅད་གྱི་བརྫོད་པ།

ཡིག་རྒྱགས་འདི་ སྒྲན་ཆོག་གི་ཚོམ་རྒྱབ་ཤེས་ནི་དང་། གཞན་གྱི་སྒྲན་ཚོམ་ཚུ་ ལྷག་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལཱ་ཡིན།
 ཆོགས་བཅད་གྱི་ཚོམ་ཚུ་ཡང་ བརྫོད་པའི་གསལ་སྒྲ་ཚུད་པ་ཡིན། དེ་མ་ཆད། སྒྲན་དག་གི་ལུས་ རྣམ་པར་གཞག་པའི་
 དབྱེ་བ་ལཱ་ ཆོགས་བཅད་ ཆོག་ལྷག་ སྤེལ་མ་དང་ ལྷམ་པ་གསུམ་འབད་ ཆ་བཞག་པ་ཡིན།

ཆོག་ལྷག་པ་དེ་གི་ རྫོང་པ་རྒྱུང་པ། ཆ་ཆང་། སྒྲ་སྒྱུད། གང་ཅུང་ལས་ ལོགས་སྒྲ་མེད་པའི་ཁར་ སྤེལ་མ་ཡང་ཆོགས་
 ལྷག་པ་དང་ ཆོགས་བཅད་སྒྲ་བསྐྱེད་ཏེ་ ཡོད་མི་འདི་ར་ཡིན། དེ་འབད་མ་དུ། ཆོགས་བཅད་ལཱ་ དུམ་གྲ་ཅིག་མ་འདྲུལ་

འབད་ བཟོ་དགོཔ་ཡོད་མི་འདི་ མང་ཤོས་ར་ རྫོད་དོན་ཆ་ཚད་རེ་ ཤོ་ལོ་ཀ་ ཟེར་ ཚིག་ཀྱང་བཞི་རེའི་ནང་ ཆ་ཚད་མ་
འབད་ བཟོ་དགོཔ་ཡོད་པ་མ་ཚད། ལ་ལུ་གིས་ ཚིག་ཀྱང་གཉིས་རེའི་ནང་ ཆ་ཚད་འབད་བཟོ་སྒོལ་ཡང་ཡོད། ཚིག་
ཀྱང་རེ་ལུ་ ཚིག་འབྲུ་གསུམ་མ་ལས་ འགོ་བཙུགས་ཏེ་ ཚིག་འབྲུ་སོ་དྲུག་ཚུན་ཚུན་བཟོ་སྒོལ་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན། ཨིན་
རུང་། རྫོང་ཁའི་ནང་ མང་ཤོས་ར་ ཚིག་འབྲུ་དྲུག་མ་ལས་ དགུ་མ་མན་ཆད་ འབྲི་སྒོལ་ཡོད། དཔེར་ན།

ཚིག་འབྲུ་དྲུག་མ།

སྒྲིབ་གཞུགས་ཕྱི་རི་སྒྲིབ་མ།། ཞལ་འཛུམ་པརྩ་འབྲུ་བ།། ཡིད་འོང་མཛེས་པའི་བུ་མོ།། སེམས་ལས་ཡལ་ས་མིན་འདུག།

ཚིག་འབྲུ་བདུན་མ།

སྐལ་མཉམ་འབྲུག་གི་མི་མང་ལུ།། ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་ཞབས་ཏོག་འདི།། འབྲུར་མེད་ཞུ་བའི་ཁས་སྒྲུང་ཡོད།།
ལྷགས་རིག་མཁས་པའི་སྒྲོབ་དཔོན་གྱི།། བྱམས་དང་བཅེ་བའི་ལྷགས་རྩེ་ལས།། སྒྲོབ་ལྷག་ཡོངས་ཀྱི་སྒྲོ་བྲོས་གྱི།། བད་
ཚལ་འབྲེད་པ་བགྱིན་ཆེ།།

ཚིག་འབྲུ་བརྒྱད་མ།

གནམ་འཁོར་ལོ་ཕྱིབས་བརྒྱད་སྐབས་པའི་འོག། ས་པརྩ་འདབ་བརྒྱད་བཏིང་བའི་གདན།། བར་བགྱིས་རྟགས་བརྒྱད་
ཆང་བའི་དབྱངས།། གཡང་ཆགས་པའི་གནས་ཆེན་རྟེན་འབྲེལ་བཟང་།།

ཚིག་འབྲུ་དགུ་མ།

དལ་འབྱོར་ཆང་བའི་མི་ལུས་ཐོབ་ན་ཡང་།། རང་དོན་མི་ཆེ་མཐུན་པར་མ་བྱུང་ཞིང་།། ཕྱབ་གསུམ་གྱི་ཕྱག་ཕྱིད་མ་
འབྱོར་བར།། དོན་མེད་སྟོང་ལོག་སོང་འདི་ཉིང་ལས་པངས།། རྒྱལ་ཁབ་བདེ་བར་བཀོད་པའི་གོང་མ་དང་།། ཆེ་འདིར་
དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པའི་པ་མ་གཉིས།། བྱི་ནང་ཤེས་ཡོན་གནད་མི་སྒྲོབ་དཔོན་གསུམ།། ནམ་ཡང་མ་བཟེད་དྲན་པ་ཤིན་
ཏུ་གཅེས།།

དཔེ་གཞན།

ཚིག་འབྲུ་གསུམ་མ། སྒྲིབ་མ་མཆེན་།། ལྷགས་རྩེས་གཟིགས།།
ལས་ངན་དག། བསྐྱབ་ཏུ་གསོལ།།

ཚིག་འབྲུ་བཞི་མ། རབ་མཛེས་ཡིད་འཕྲོག། མཚན་དཔེའི་སྒྲིབ་ནི།།
བདུད་ཕྱིར་འོད་མཚུངས།། ཆངས་སྐས་མཆེན་ནོ།།

ཚོག་འབྲུ་ལྟ་མ། ལུས་ལ་ན་ཚ་མེད།། སེམས་ལ་སྤྱག་བསྐྱེལ་མེད།།
 ཟས་དང་ནོར་གྱིས་ལྷུག། དགའ་བ་སྤྱིད་པ་ཡོད།།

ཚོག་འབྲུ་རྩལ་མ། བྱ་དེ་བྱུང་བྱུང་དཀར་མོ།། གཤོག་རྩལ་ང་ལ་གཡར་དང་།།
 ཐག་རིང་རྒྱང་ལ་མི་འགོ།། ལི་ཐང་བསྐྱོར་ནས་བསྐྱེལ་ཡོད།།

ཚོག་འབྲུ་བདུན་མ། གནས་དེ་རྣམས་རྒྱལ་ཁང་བཟང་མིན།། གང་དེ་ལྟ་དབང་བརྒྱ་ཕྱིན་མིན།།
 དེ་རྣམས་ལྟ་སྤྱག་གཞོན་ཅུ་མིན།། འོན་ཀྱང་བདག་གི་ཡིད་དགའ་འོ།།

ཚོག་འབྲུ་བརྒྱད་མ། སྤྲན་ལྟོངས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནི།། རྩོགས་ལྷན་གསར་པའི་དཔེ་དང་མཚུངས་ཤིང་།།
 ཐམས་ཅད་རང་དབང་དཔལ་ལ་སྤྱོད་པ།། སྐལ་བ་ལས་ཀྱང་སྐལ་བ་བཟང་མོང་།།

ཚོག་འབྲུ་དབུ་མ། བསམ་པ་བཟང་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་བཟང་།།
 བསམ་པ་ངན་ན་ས་དང་ལམ་ཡང་ངན།། དེ་བཟུམ་འབད།

ཚོག་འབྲུ་བརྩེ་མ། ཚོག་འབྲུ་བརྩེ་གཅིག་པ། ཚོག་འབྲུ་བརྩེ་གཉིས་པ། ཚོག་འབྲུ་བརྩེ་གསུམ་པ། ཚོག་འབྲུ་
 བརྩེ་བཞི་པ། ཚོག་འབྲུ་བཅོ་ལྔ་པ། ཚོག་འབྲུ་བརྩེ་དྲུག་པ། ཚོག་འབྲུ་བརྩེ་བདུན་པ། ཚོག་འབྲུ་བཅོ་བརྒྱད་པ།
 ཚོག་འབྲུ་བརྩེ་དབུ་པ། ཚོག་འབྲུ་ཉེར་གཅིག་པ། ཚོག་འབྲུ་ཉེར་གསུམ་པ། ཚོག་འབྲུ་སོ་གཅིག་པ།
 རྩོམ་བྱ་སྤྱི་ཡི་གླིང་བྱ་བསྐྱར་བ་ནོར་འཛིན་སྤྱོད་མེད་པའི་ཕང་དུ་བཅུ་བའི་སྤྱི་དབུ་རྣམས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་འདུ་བ་སྤྱོད་པ་མིན་
 པའི་གནས་དཔེ་ཅིང་།། དེ་བཟུམ་ ཚོག་འབྲུ་༣༡ པ་རྩུན་ཡང་ཡོད་པ་ཞིན་མ་མས། ཚོགས་བཅད་རྩེ་ དཔེ་དེབ་
 གཞན་མི་ནང་ལས་ འཛོལ་ཏེ་ལྷོ་བ་དགོས་ ཁག་ཆེ།

འབྲུང་བྱུངས་ : ལུས་ཅུ་པའི་རྣམས་བཤད།
 རྩོམ་སྤྱི་གཤམ། འཇམ་པ་ཚོས་རྒྱལ། ལེགས་སྤྱར་བ། ཤེས་རབ་རྩེ་མཐོ་རིམ་སྤྱོད་གྲྭ། བཀའ་བྱུང་།
 དཔེ་སྤྱོད། རྩོང་ཁ་ཤོང་འཕེལ་ལྷན་ཚོགས། ༡༩༩༩

སྤྱོད་ལྟ།

༡. ཚོག་འབྲུ་༣ པ་ ཤོ་ལོ་ཀ་༢ གིས།
༢. ཚོག་འབྲུ་༥ པ་ ཤོ་ལོ་ཀ་༢ གིས།
༣. ཚོག་འབྲུ་༥ འབད་མི་ རྩོམ་ཤོ་ལོ་ཀ་༢ གིས།

༤. ཚོག་འབྲུ་༡༠ པ་ འབད་མི་ཅིག་དང་། ཚོག་འབྲུ་༡༥ པ་འབད་མི་ཅིག་ ལྷག་དེབ་ཚུ་ནང་ལས་ འཛུལ་ནི་དང་། ཡང་
ན། ཁྱེད་ར་གིས་ བཟོ།
༥. ཚོག་འབྲུ་བརྒྱད་པ་ འབད་མི་ཕོ་ལོ་ཀ་ ༢ གིས།

4. ཚིག་འབྲུ་བརྒྱད་པ་ འབད་མི་ཤོ་ལོ་ཀ་ 2 གིས།

༩. ལྷག་བཅས།

རྫོང་ཁ་ནང་ ཉེ་བར་མཁོ་བའི་ལྷག་བཅས་ཀྱི་ འཕྲུག་ཚུལ་ མ་དོར་བར་ ཤེས་ཚུགས་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན།

རེས་ཚིག།

ལྷག་བཅས་ ཟེར་དགོ་མིའི་ གོ་དོན་དང་ཕྱད་ཀྱི་དོ་སྤོང་ སྤྱིའི་འཕྲུག་ཚུལ་ཚུ་ སློབ་རིམ་བདུན་པའི་ནང་ སློབ་སྦྱོང་ འབད་ཡོད་པ་
ཨིན། སྐབས་འདི་ནང་ལུ་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་དོན་ཀྱི་འཕྲུག་ཚུལ་གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོ་པ་ཨིན། ཨིན་ཅུང་། དེ་ན་
གསེའི་དོན་ལུ་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་ ཏེ་སྤེ་དེ་སྤེ་ བཞིའི་སྤྱིའི་སྦྱོར་ཚུལ་ལས་བཅུམས་ཏེ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོ་པ་འབད་ བཅུགས་
ཏེ་ཡོད།

༡. རེས་འཕྲུག་ ན། ར། ལ། ས། བཞི་ལུ་ ལྷག་བཅས་ (ཏེ་) རྫོང་འཕྲུག་ཚུལ། དཔེར་ན།

རེས་འཕྲུག།	ཕྱད།	དཔེར་བཞོན།
ན།	ཏེ་	- སྤྱི་མགོན་ ཕྱོན་ཏེ་ ཞལ་འཛོམས་འགོ་འབྱེད་གནང་ཅུག། - རྫོང་ འབྲེན་ཏེ་ འབག།
ར		- ཞིང་ལམ་ བསལ་ཚར་ཏེ་ སློན་ཆེན་ བླགས་དབྱེས་ཅུག། - བྱག་དབང་ བཅར་ཏེ་ སྦྱིད་སྦྱུག་ ལཱ།
ལ		- སློབ་གྲྭ་ནང་ འཛུལ་ཏེ་ སྦྱོང་ཅུག། - གནས་ཚུལ་ འཛོལ་ཏེ་ ཉེགས་ ཐོན་ཅུག།
ས		- དཔེ་ཆ་ ཤེས་ཏེ་ བཅུམས་ དགའ་ཅུག། - ཚོགས་གྱུན་གྱི་ འཕྲུལ་ཆས་ བསྐྱམས་ཏེ་ ཕྱོན་སོ་ཅུག།

༢. རེས་འཕྲུག་ ད་ ལུ་ ལྷག་བཅས་ (དེ་) འཕྲུག་ཚུལ་གྱི་དབྱེ།

རེས་འཕྲུག།	ཕྱད།	དཔེར་བཞོན།
ད	དེ་	མཁའ་འགྲུལ་ ཡིག་ཚང་ནང་ ལཱ་ འབད་དེ་ ལོ་ལཱ་ལངས་སོ་ཡི། ལམ་ ཆད་དེ་ དཀའ་ངལ་བྱུང་ཡི།

༣. རེས་འཕྲུག་ ག། ང། བ། མ། འ་ ལཱ་དང་། མཐའ་མེད་ རྒྱལ་ལུ་ལྷག་བཅས་ (སྟེ་) འཕྲུག་པའི་དཔེར་བཞོན།

རེས་འཕྲུག།	ཕྱད།	དཔེར་བཞོན།
ག		ཁྱི་འཛིན་གྱི་ ལཱ་འགན་ འབག་སྟེ་ འཆར་གཞི་ བཅུམས་ཅུག།

		གོ་ལ་ འཐག་སྟེ་ ཁྲོམ་ཁར་བཅོང་།
ང		བརྒྱད་འཕྲིན་ བཏང་སྟེ་ འབྲེལ་བ་འཐབ། ཡི་གུ་ བཏང་སྟེ་ བད་དོན་སྟོང་།
བ		གཅོང་སྒྲུའི་ ལས་རིམ་ འགོ་འདྲེན་ འཐབ་སྟེ་ དཔྱེ་སྟོན་འབད། སྒྲུང་ འཐབ་སྟེ་ རྫོང་ལྷག།
མ		ཁ་ སྒྲོམ་སྟེ་ རྒྱ་ལེ་ཤ་འབྱུངས་ཡི། གོ་ལ་ སྒྲོམ་སྟེ་ བྱོན་མ་ཚུགས།
འ		སེམས་ དགའ་སྟེ་ ལུ་ བཞོལ་བཞག་ལྷག། ལམ་ བདའ་སྟེ་ སོང་ཡི།
མཐའ་མེད།		ཚོགས་པ་ བཟེ་སྟེ་ མཚུགས་སྟེ་ཡི། ཁོ་གིས་ ཉ་ གོ་སྟེ་ གཞན་ལུ་ སྒྲུབ་བཞག་ལྷག།

༥. ལྷག་བཅས་ རང་དབང་ཅན་ (སྟེ་) འཚུགས་ཚུལ། དཔེར་ན།

རྒྱུ་འཚུགས།	སྟེ།	དཔེར་བཅོང་།
ག		ཤིང་ བཀག་སྟེ་ བཞོལ་བཞག་ལྷག། ཉ་ བཟུང་སྟེ་ རྫོང་སྟོང་མས།
ང		རང་དཔོན་གྱིས་ གཟིགས་སྟོར་གནང་སྟེ་ བྱོན་སོ་ཡི། ཉོད་ནང་ རྒྱ་བཀའ་སྟེ་ བཞག་ལྷག།
ད		རྒྱ་ བཟེད་སྟེ་ སེ་ཏོག་ནང་ལྷགས། ལག་པར་ བཞེད་སྟེ་ ཡར་འབྲེན།
ན		ནང་གསུག་ བྱིན་སྟེ་ རྫོང་སྟོང་མས། སྒྲུང་ འཐབ་སྟེ་ སེམས་ཡེངས་ཆེ་ལྷག།
བ		མལ་ཆ་ བཀག་སྟེ་ ཉལ་ལྷག། པར་ བཏབ་སྟེ་ མཚོད་བཤམ་ནང་ བཀའ་བཞག་ལྷག།
མ		ཤིང་ བཟུབ་ལྷག། ཕག་ཤ་ བམ་སྟེ་ བཟུང་མ་བཏུབ་ འོག་སོ་ལྷག།
འ		ནོར་ བདའ་སྟེ་ བྱང་སར་སོང་། སོ་བྱུང་ཅིག་ འཚོར་སྟེ་ སེམས་དགའ་ལྷག།

ར		གྲུ་ལ་བཅོར་སྒྲིག་བྱེད་པ། རྒྱུ་དང་ཕྱར་སྒྲིག་བསའ་གཏང་།
ལ		ཚོས་རྒྱགས་མཐར་འབྲེལ་སྒྲིག་སེམས་དགའ་རྒྱག། ལས་འཛུལ་སྒྲིག་ལཱ་ཁག་བཏང་ཡི།
ས		ཨ་འི་གིས་ཤེས་སྒྲིག་ཚོ་བརྒྱ་བཏང་ཡི། གཟར་ཤིང་གྱུ་དཔྱདས་སྒྲིག་བཞག་ད།
མཐའ་མེད།		འཛུལ་འདུ་མཐུག་བསྐྱེད་སྒྲིག་སྒྱུ་འཁོར་ནང་འཛུལ་དེས། གནས་ཚུལ་ཏ་གོ་སྒྲིག་སྤྲོད་རྒྱག།

༥. ལས་སྒྲིག་འདི་ ལྷག་བཅས་ཀྱི་ཕྱད་རོ་མ་མེན། ཨིན་རུང་། ལྷག་བཅས་དང་ཅོག་འཐད་པ་འབད་ ཚོག་གོགས་ (ཞིན་མ་ད། ཞིན་ན། ཞིན་མ་) གསུམ་གྱི་རྒྱུ་སྤྱུ་འཛུགས་པའི་དབྱེ།

	ལས་སྒྲིག།	དཔེ་བརྗོད།
ཞིན་མ་ད་	ལས་	ཕྱགས་མ་འཕྱགས་ ཞིན་མ་ད་ལས་ ཐང་ན་ཐོན།
ཞིན་ན་		གཡུར་བ་བསལ་ ཞིན་ན་ལས་ ངལ་འཛོ་སྤྱོད།
ཞིན་མ་		ལས་རིམ་ མཐུག་བསྐྱེད་ཞིན་མ་ལས་ སྒྱུར་སྒྱུར་འབད།

ཕན་འདེབས།

ལྷག་བཅས་ཕྱད་ཀྱི་ ཏེ་མའི་བྱ་ཚོག་འདི་ **འདས་ཚོག་ལས་** གཞན་སོར་ནི་མེད་པ་དང་། ཕྱད་ཀྱི་ རྒྱུ་མའི་ཚོག་འདི་ འཕྲེན་ཚོག་/ཚོག་གོགས་དང་འཕྲེན་པ་ སོར་འབྱོར་འོང་།

དཔེ་བརྗོད།

འདས་ཚོག། བསྐྱེད་སྒྲིག་ཏེ་	→	བསྐྱེད་པ།	(མ་འོངས་པ་)
	→	སྐྱེད་པ།	(ད་ལྟ་བ་)
	→	བསྐྱེད་པ།	(འདས་པ་)
	→	བསྐྱེད་པ།	(སྒྱུ་འཛུགས་)

༡༠. སྒྲིབ་རྒྱུ་ཡང་འཕྲུག་ མིང་གཞི།

ཡིག་རྒྱུགས་འདི་ སྒྲིབ་འཕྲུག་ རྒྱུ་འཕྲུག་ ཡང་འཕྲུག་གིས་ མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་གཅི་ལུ་འཕྲུག་པ་ཡིན་ན་དང་། མིང་གཞི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་
དེ་སྒྲིབ་ཚུ་ཤེས་ཏེ་ འཛེལ་བ་མི་ཞུགས་ནིའི་ དོན་ལུ་ཡིན།

སྒྲིབ་འཕྲུག་རྒྱུ་འཕྲུག་

སྒྲིབ་འཕྲུག་གི་ཡི་གུ་ཟེར་མི་འདི། བ། ད། བ། མ། ལ། ལུ་ཡིན། དེ་ཚུ་མིང་གཞིའི་ཡི་གུ་ཚུ་གི་ ཉེ་མར་འཕྲུག་ནི་དེ་གིས་ སྒྲིབ་
འཕྲུག། ཟེར་སྒྲུབ་ཡིན།

༡) སྒྲིབ་འཕྲུག་ (ག་) གིས།

མིང་གཞིའི་ཡི་གུ། ཅ། ཉ། ཉ། ད། ར། ཅ། ར། ཟ། ཡ། ཤ། ས། སྒྲིབ་པ་ སྒྲིབ་པ་གཅིག་ལུ་འཕྲུག།

སྒྲིབ་རྒྱུ་། བ་གིས་ཅ་ཉ་ཉ་ད་ན། ཅ་ཞ་ཟ་ཡ་ཤ་ས་ལུ། སྒྲིབ་འཕྲུག་ཁོ་ནས་འཕྲུག་པའོ།

༢) སྒྲིབ་འཕྲུག་ (ད་) གིས།

མིང་གཞིའི་ཡི་གུ། ཀ། ཀ། ད། བ། བ། མ། ལུག་ སྒྲིབ་པ་ལུ་འཕྲུག་ནི་དང་། ཀ། ཀ། ད། བ། བ། བ། བ། ཡ་རའི་
འདོགས་ཅན། མ་ ཡ་འདོགས་ཅན་ལུ་ འཕྲུག།

སྒྲིབ་རྒྱུ་། སྒྲིབ་འཕྲུག་དའི་འཕྲུག་ཡུལ་ནི། ཀ་ག་ད་པ་བ་མ་ལུག་ ད་ལུ་སྒྲིབ་པ་མ་གཏོགས་པའི། མ་ལུ་སྒྲིབ་པ་ཡ་
འདོགས་ཏེ། བ།ཞན་རྣམས་ཡ་རའི་འདོགས་ཅན་འཕྲུག།

༣) སྒྲིབ་འཕྲུག་ (བ་) གིས།

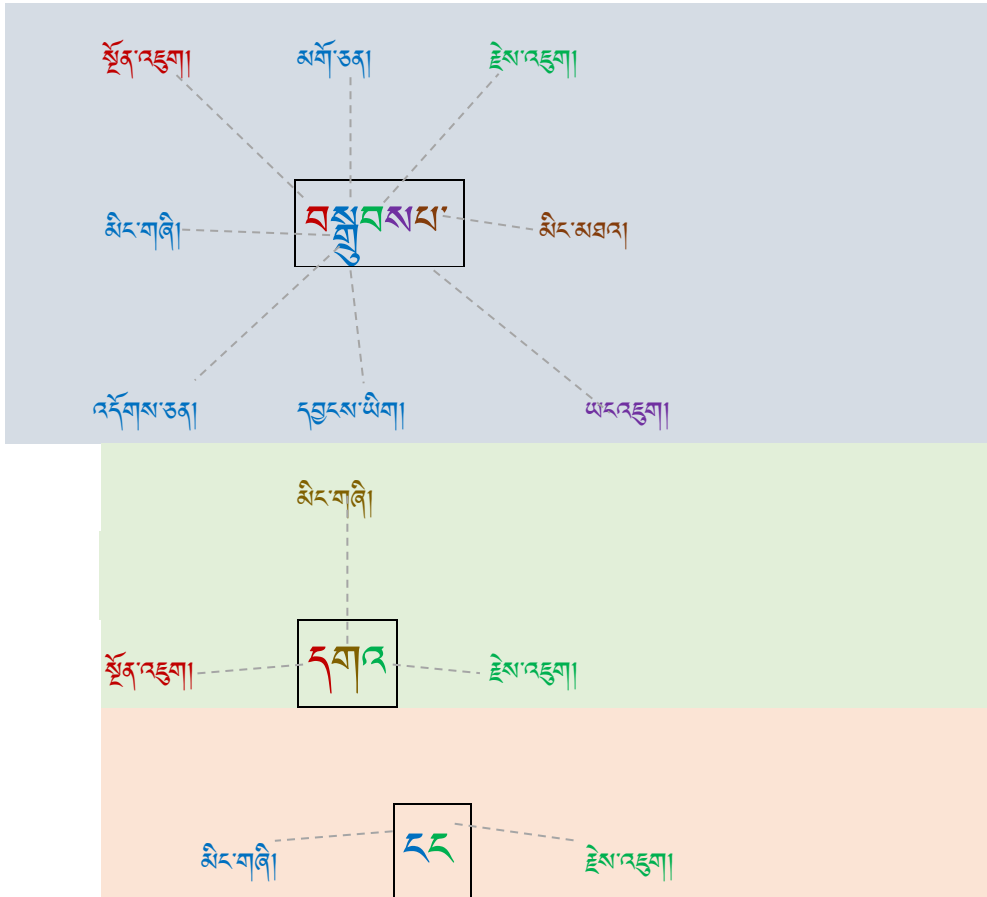
མིང་གཞིའི་ཡི་གུ། ཀ། ཀ། ད། ཅ། ཅ། ཉ། ཉ། ད། ར། ཅ། ར། ཟ། ཡ། ཤ། ས། བཅུ་ལུག་ སྒྲིབ་པ་ལུ་ འཕྲུག་ནི་
དང་། ཀ། ཀ། བ།ཉིས་ལུ་ ཡ་རའི་འདོགས་ཅན། ར་མགོ་ཅན་དང་། ར་མགོ་ ཡའི་འདོགས་ཅན། ས་མགོ་ཅན་དང་།
ས་མགོ་ ཡ་རའི་འདོགས་ཅན། ཀ། ཡའི་ འདོགས་ཅན་ལུ་འཕྲུག།

ཉ། ད། བ།ཉིས་ལུ་ ར་ལ་སའི་མགོ་ཅན། ཅ། ལུ་ ར་སའི་ མགོ་ཅན་ལུ་འཕྲུག།

ད། ཉ། ར། བ།ཉིས་ལུ་ ར་སའི་མགོ་ཅན་དང་། ཅ། ར། བ།ཉིས་ལུ་ ར་མགོ་
ཅན་ལུ་འཕྲུག།

མིང་གཞི་དོན་འཛིན།

མིང་གཞི་འི་ཡི་གེ་ཟེར་མི་འདི། སྤུང་ཅུ་པའི་རྣམ་པའདད་ལས། སྤྱིར་དབྱངས་གསལ་གཉིས་ཆ་ར་དང་། ཁྱད་པར་གསལ་བྱེད་ སྤྱ་ཅུ་ ལུ་ སྤྱ་ཡིན་པས།



སྤྱིང་ལུ།

༡. སྤྱིན་འཕྱག་ མིང་གཞི་ དབྱངས་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་༡༠ གྱིས།
༢. མིང་གཞི་ རྩེས་འཕྱག་ ཡང་འཕྱག་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་༡༡ གྱིས།
༣. སྤྱིན་འཕྱག་དང་ འདོགས་ཅན་ དབྱངས་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་༡༢ གྱིས།

༤. མཐོག་ཅན་དང་ དབྱེད་སྒྲིག་ རྒྱུ་ལྡན་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་༡༢ གྱིས།
༥. རྒྱུ་ལྡན་དང་ རྒྱུ་ལྡན་ འདོགས་ཅན་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་དག་པ་ཅིག་ གྱིས།
༦. མཐོག་ཅན་ འདོགས་ཅན་ རྒྱུ་ལྡན་ རྒྱུ་ལྡན་ ཡང་ལྡན་ཡོད་མི་ མིང་ཚིག་༥ གྱིས།

༡༡. ཚུག་དང་བཅ་ཤད་ཤད།

ཡི་གུ་བྲི་མ་དེ་ ཡིག་འབྲུ་དེ་བའི་ཚུག་ བཅ་ཤད་པ་དེ་བའི་ཤད་ དེ་ལས་མགོ་རྒྱན་དང་ གཞན་རྒྱུ་དོན་གྱི་དེ་བའི་ བྱ་ཞི་དོན་ལུ་ ལག་ ཆེ་བའི་བཅ་ཤད་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཅོ་ཞི་དོན་ལུ་ཨིན།

ཚུག་དང་བཅ་ཤད་ཤད་ཤེས་ཤེས།

ཚུག་དང་བཅ་ཤད། ཟེར་མི་འདི། སྐད་ཡིག་གཞན་ནང་ཡང་ མཁོ་གཤམ་ཆེ་དོ་བཟུམ། ང་བཅས་རའི་རྒྱུ་ལ་སྐད་ཡིག་ ལག་ལེན་ གི་སྐབས་ལུ་ཡང་ དེ་ཚུ་ལག་ཆེ། དེ་ཡང་ཚུག་དང་ཤད་ བཅ་ཤད་ཚུ་སྤར་སྤོལ་ལས་ལུགས་ནང་ ཡོད་མི་ཚུ་གྱ་ དེང་སང་སྐད་ ཡིག་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ལག་ཆེ་བའི་ ཨིང་ལི་ཤ་ སྐད་ཡིག་གི་བཅ་ཤད་ཚུ་དང་བཅས་ བཀོད་དེ་ཡོད།

༡༽ གཅིག་ཤད། (I) འདི་མགོ་རྒྱན་སྐད་པའི་མཐའ་མར་དང་ དོན་ཚན་རྒྱུ་ཀྱ། ས་དང་། མེ་དང་། ཟེར་བྱི་བའི་སྐབས་ ལུ་ འཐོབ་ཨིན། དེ་ལས་ རྒྱུ་ཚུག་གི་སྐབས་དོན་ ཚར་རེ་རྒྱགས་པ་ད་དང་། ཤད་གཉིས་ཅིག་འབད་ འཐོབ་པའི་ སྐབས། ཡིག་མཐའ་༡༡ ག་ ག་ ཤ་གསུམ་གྱི་མཐའ་མར་ འཐོབ་ཨིན།

༢༽ གཉིས་ཤད། (II) འདི་མགོ་རྒྱན་འབྲིང་པའི་མཐའ་མར་འཐོབ་ནི་དང་། རྒྱགས་ཚུག་ དེ་ལས་ ཚུགས་བཅད་གྱི་མཐའ་ མ་ལུ་འཐོབ་ཨིན།

༣༽ བཞི་ཤད། (III) འདི་མགོ་རྒྱན་རྒྱས་པའི་མཐའ་མར་དང་། དེ་ལས། བམ་ཚན་དང་ལེན་ཚན་ བོ་ཏི་ ཡོངས་རྒྱགས་ མཚུག་བསྐྱུ་བའི་སྐབས་ལུ་ འཐོབ་ཨིན།

༤༽ གྲག་ཤད། (IV) འདི་ དོན་དག་གཅིག་ལུ་ ཚུག་གཉིས་བྱི་དགོས་ཅིན། ཚུག་གི་རྣམ་གྲངས་གཞན་མི་འདི། གྲག་ཤད་ འདི་ནང་ བཅུགས་ནི་དང་། དེ་ལས་ ང་བཅས་ར་གི་ སྐད་ཡིག་མེན་མི་ བཅུགས་ཏེ་བྲི་ཨིན།
དཔེར་ན། བལ་པོ་ (ནེ་ཕུལ་)

༥༽ འབྲི་རྒྱགས་། (?) འདི་གཞན་ལུ་བྲི་བ་བཀོད་པའི་སྐབས་ རྒྱུ་ཚུག་གི་མཐའ་མར་འཐོབ་ཨིན། དཔེར་བཤད་བཅིན།
ཞབས་བྱུང་རིན་པོ་ཆེ་ འབྲུག་ལུ་ ཉམ་བྱོན་ཅུག་? ག་ཡང་ མ་འོངས་ག་?

༦༽ གཡོ་ཤད། (V) འདི་ཚུག་སྤར་བྱི་གཉིས་ གོ་དོན་གཅིག་ཨིན་པའི་འབད་ རྒྱན་དགོས་པའི་སྐབས་ལུ་ འཐོབ་ནི་དང་། ཨིང་ ལི་ཤི་ནང་ལས་ རྒྱུ་ལ་ནང་ སྐད་སྐྱུར་འབད་མ་དེ་ བྲི་ཨིན། དཔེར་ན། དཔེ་དབ་/སྒྲིབ་དེབ།

ཕྱོད་པུ་ལ།

༡. གཅིག་ཤད་ འཕྲོ་མི་ རྒྱུ་ཚོག་ཏུ་ བཟོ།
༢. གཡོ་ཤད་དང་ གྲག་ཤད་ འཕྲོ་མི་ དཔེ་ཏུ་ རེ་བཀོད།
༣. གཡུམ་པར་དགའ་ཚལ་ལས་ཞིན་མི་ཀླ་དཔལ་འབྱོར་གྱིས་སྒྲིབ་དོ་བཟུམ་འབད་བཅིན་ནངས་པ་
ཆར་པ་མི་རྒྱབ་ཟེར་ཞིན་པས། ཚུག་ཤད་དང་ ཚོག་མཚམས་བཅད་དེ་ ལེགས་བཅོས་འབད།
༤. དུས་དངེས་འཕྱད་མི་ཆ་རོགས་ཚུ། ཟེར་མི་འདི་ འཕྲོ་མཐུད་དེ་ ཚོག་རྒྱུ་ཏུ་ བཀའ།

༡༢. ཡང་སྒྲིབ་ཀྱི་རྟགས་དང་མགོ་རྒྱུན།

ཡང་སྒྲིབ་དང་ ཡིག་ཐོ་བརྒྱུད་དོན་གྱི་སྒྲིབ་པ་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་ གཤམ་ཆེན་པོ་དེ་གིས་ ལྷན་དགོས་ཞིན།

(+) རྩོམ་རྟགས། (-) བཅ་རྟགས། (x) རྒྱུར་རྟགས།

(/) (÷) བསོད་རྟགས། (%)བརྒྱ་དཔྱད།

ཡི་གུ་འཛི་མགོ་རྒྱུན།

༡༽ སྒྱུར་བཏང་མགོ་རྒྱུན་ (༩) འདི་བྲན་གསོ་ མ་ཡིག་ལ་སོགས་པ་དང་། རང་དང་འབྲེལ་ཉམས་ཀྱི་ ཆ་ལོགས་ཚུ་ལུ་
གཏང་ཡིག་བསྒྱུལ་ཤ་ད། འབྲི་སྒྲིབ་ཡོད་པ་ཞིན།

༢༽ གཏང་ཡིག་མགོ་རྒྱུན་ (༩) འདི་ རང་གི་ཆ་ལོགས་ ལྷ་སྟོ་ཆོང་ཚུ་ལུ་ ཡི་གུ་གཏང་མ་ད་གི་ མགོ་རྒྱུན་ཞིན།

༣༽ ལྷ་ཡིག་མགོ་རྒྱུན་ (༩) འདི་གཏང་ཡིག་སྒྲིབ་པ་ རང་ལས་མཐོ་བའི་རིགས་ལུ་ ལྷ་ཡིག་ཕུལ་ཤ་ད་གི་ མགོ་རྒྱུན་
ཞིན། དེ་སྒྲིབ་དགོས་པའི་ གྲུས་ཞབས་ཀྱི་བརྒྱུད་ ཕུས་མོ་ས་ཁར་བཅུགས་ཏེ་ ལག་པ་ཐལ་མོ་ སྒྱུར་བའི་ཚུ་ལུ་ཞིན།

༤༽ བཀའ་ཤོག་མགོ་རྒྱུན་ (༩) འདི་ཤོད་མ་རྒྱལ་སྟོན་ རྒྱ་སྟོན་ཚུ་གི་ རང་ལོག་དང་། འབངས་ འཁོར་སྟོན་ཚུ་ལུ་
བཀའ་ཤོག་གཏང་མ་ད་གི་ མགོ་རྒྱུན་ཞིན།

༥༽ (༩༩) མགོ་རྒྱུན་རྒྱས་པ། འདི་དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་བརྒྱུད་དང་ རྒྱལ་བ་རིག་གསུམ་མགོན་པོའི་ རྒྱལ་འབད་
ཡང་ བཅིམ་ཞིན། དཔེ་ཆ་པོ་ཏི་འབད་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ མགོ་ཤོག་དང་། དཔེ་ཆ་རིག་རིགས་ཚུ་གི་ གཤོད་ཤོག་ཚུ་
ལུ་ བཀོད་པ་ཞིན། མཁྱེགས་ཡིག་ནང་ འབྲི་སྒྲིབ་མེད།

༦༽ (༩༩) མགོ་རྒྱུན་འབྲིང་པོ། འདི་ཐབས་ཤེས་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་བརྒྱུད་དང་ ཤེས་རབ་ཀྱི་ལྷ་ འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ཀྱི་
ཡེ་ཤེས་སྒྱུན་གྱི་ རྒྱལ་འབད་ བཅིམ་ཞིན། དཔེ་ཆ་གི་མགོ་ཤོག་དང་ དཔེ་གཟུགས་ཀྱི་ ཤོག་གྲངས་གཉིས་པ་ལས་
མར་ གཤོད་ཤོག་ག་ར་ནང་ འདི་ར་བྲིམ་ཞིན།

༧༽ (༩) མགོ་རྒྱུན་སྒྱུད་པ། འདི་ཡི་གུ་གྲུལ་རེ་རེ་གཉིས་དེ་རེ་ གི་དགོས་ཚུ་ནང་མ་གཏོགས་ དཔེ་ཆ་རོ་མ་ནང་
འབྲི་སྒྲིབ་མེད་པ་ཞིན།

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག།

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་དེ་སྒྲོད།

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་ ཟེར་མི་འདི་ གཞུང་འབྲེལ་དང་སྐྱེར་དོན་ གཉིས་ཆ་ར་ཚུད་པ་ཡིན་ཅུང་། ད་ལྟོ་སྒྲོབ་རིམ་༤ པའི་ནང་ གཞུང་ཡིག་དང་ ལྷ་ཡིག་གཉིས་པོ་འདི་ལུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་ ལྷབ་ནི་ཡིན།

གཞུང་ཡིག་འདི་ གཙོ་བོ་ རང་སེའི་ཕམ་སྐུན་ཆ་དང་ གཉེན་ཉེས་ཚུ་ལུ་དང་། རང་གི་དགའ་མ་མཐུན་མ་ རང་ལུ་བྱིན་ཆེ་བའི་ སྒྲོབ་ དཔོན་དང་། ལྷ་སྒྲོ་ཆང་ཚུ་ལུ་ གི་དགོ་པའི་ཡི་གུ་ལུ་ སྒྲབ་ཡིན། དེ་ཡང་ གནས་ཚུལ་བཤད་ནི། གོགས་རམ་ལེན་ནི། བསྐྱབ་བྱ་བྱིན་ ནི། སེམས་གསོ་འབད་ནི། བཀ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ལྷ་ནི། མགོན་ལུ་འབད་ནི། བཀྱིན་ངོ་གསོ་ལྷ་ནི། ཉིང་གཏམ་བཤད་ནི། སྐྱེར་གྱི་ ལཱ་དང་ འབྲེལ་བའི་ཡི་གུ་གཞན་ གི་དགོ་པ་འཐོན་མི་ཚུ་ཡིན།

ལྷ་ཡིག་འདི་ གཙོ་བོ་ རང་གུས་པའི་སྒྲོ་ལས་སྐྱེར་སྒྲོབ་དཔོན་དང་། འགོ་དཔོན་ལ་སོགས་པ་ རང་ལས་མཐོ་བའི་རིགས་ལུ་ འབྲི་ མི་འདི་ཡིན། དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས། ལྷ་ཡིག་དང་ གཞུང་ཡིག་ དཔེ་དག་པ་ཅིག་བཀོད་དེ་ཡོད། དེ་ལས་ རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ ལྷ་ ཡིག་དང་ གཞུང་ཡིག་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ ལྷབ་དགོ་པ་ཡིན།

༡. བཏང་ཡིག།

གཏང་ཡིག་ཟེར་མི་འདྲི་རང་གི་མེས་པ་ལུ་མཛོ་པའི་རྟོན་དང་། བསམ་པའི་མེ་པ་ བརྟེ་པའི་དག་སྒྲུང་ཚུ་ ཡིག་ཐོག་ལུ་པགྱེད་དེ་རང་གི་སྤྱོད་ཆ་དང་ ཆ་ཤོག་ལ་ཚུ་ལུ་ བསྐྱུལ་ཚུགས་མི་འོན་ལུ་ཨིན།

ཀ་ བཏང་ཡིག།

3. བཀྲིན་ཆེ་བའི་སྤྱོད་པ་དཔྱད་མཆོག་གི་ཀླབས་རྩུབ་ལྟ།

[illegible]

ལྷ་ ཟིམ་ཡུ་ ཆོས་སྒྲིག་འབྲིང་མི་སྲོལ་གྱ་བར་མདའི་ སྲོལ་ཟིམ་དུ་ བའི་རྒྱུ་ལྷ་བའི་ བླ་ཆ་པ་ཡེད་ སྲོལ་དཔོན་
 མཆོག་གིས་ རྒྱགས་བཅོ་བའི་སྒྲིག་ལས་ དཔལ་ཆ་སྟོན་གནད་པའི་སྒྲིག་ལུ་བརྟེན། དུ་ཉོ་ཚུན་ཆོད་ དཔལ་ཆ་དག་
 ཤོས་ཀྱི་མིང་གྲུམ་འབྲོན་མ་འབྲོན་ས་ར་ཡོད། ལྷ་ལས་ ཡར་ཡེད། སྲོལ་དཔོན་དུ་ ཡམ་ཡུན་ཆ་ཚུདི་ རྒྱགས་
 ཀྱི་འེབ་ སྟེང་ལོག་མི་གྲུང་ཤིའི་དོན་ལུ་ དཔལ་ཆ་ཚུ་ཆ་འགེངས་ཏེ་ ལྷ་བའི་ཡིན། ཟེད་ལཱ་ནི།

ན་མིས་ སློབ་དཔྱད་ལུ་ ཡིག་ཡུལ་དགོ་མི་ གནས་ཤོད་འདི་ཡང་ དེ་ཉི་ཟླ་འདི་ལ་ སའི་ཆོས་ཀྱི་ ལུ་ འབྲུག་
 གཞུང་གིས་འགྲུག་ཁག་གིས་ སློབ་དཔྱད་གྱི་ ཡོད་ཏེ་དེ་དང་། ལཱ་གི་ཞུགས་གྲུབ་ལུ་འོས་ལཱ་མཛད་པེ་ རྒྱ་
 འཛོད་གྱི་ གོ་གནས་གནད་མི་འདི་ལྟ། ང་གིས་ སློབ་བྲུག་གྱི་འབྲུང་དེ་དང་། རྒྱ་ག་པར་ ང་ས་ལས་ ངལ་
 འངས་གྱི་ བགྲིས་འདེལ་གསལ་ཡོད། ཟེད་ལཱ་གི་ཡིན།

[illegible]

മുൻ

ཁ་ བཏང་ཡིག།

၃ ဗြဟ္မာနာသနိဂ္ဂေါဟာနိဂ္ဂေါဟာနိဂ္ဂေါဟာနိဂ္ဂေါဟာနိဂ္ဂေါဟာ

གུས་ ཁང་ཁུ་ འབྲིང་མི་སྒྲིབ་གྲ་བར་མ་རྟེན་ལས་
 ཁྱོད་པའི་ཆ་རྟེན་ས་ རྟེན་ལུ་ཁྱིས་ལུ་ཁྱོད་གྲ་ ཡན་ སྒྲིབ་གྲ་རྟེན་ལྟོ་མི་ ཆ་རྟེན་ས་ཁྱོད་ཡང་ གཞུགས་
 ལུ་ཁྱོད་ཆ་རྟེན་ སེམས་ལུ་སྒྲིབ་བསྐྱེད་ལུ་ ཁྱོད་ཀྱི་ཡོན་ཏན་ལུ་ བཅོམ་ལུགས་བསྐྱེད་ཀྱི་ རྟེན་ལྟོ་
 འོང་། མཉེན་པའི་ སེམས་སྒྲིབ་ལྟོ་

ལྷ་ལུ་ རྟོན་མི་ ཆ་རྟགས་པ་ཡང་། དཀོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་ ཐུགས་ཤེད་ ཡམ་དུ་སྤྲོད་དེ་ཉུང་གི་
 བཀྲིན་ལས་ ལེགས་ཤོམ་ཡོད་པ་མ་ཚད། རང་ལུ་དགོ་པའི་ ཡོན་ཏན་ལུ་ དག་ལྷན་ཡོམ་བསྐྱེད་ཏེ་ ཏམ་
 གོ། ཟེང་ལུ་གི།

[illegible]

དེ་འབད་ལུ་ཆ་ཚོགས་ཁྱུ་ཀྱིས་ སྒྲིལ་གཞི་ཉེ་ལུ་ ཐུན་འགྲུང་དགོ་པ་དང་། ཁྱུ་འཁོར་ཉེ་ལུ་ དཔེ་
ཆ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཏུ་བ། ཟེ་ ལྷ་བཞི་ཡིན། ཞེས་དཀྱིལ་བླ་ཡི་ཆ་ཚོགས་ ལུ་ཁྱུ་འཁོར་ ཆ་ཚོགས་
ཀྱིས་

အကျ

ང་ གཏང་ཡིག།

ಪ್ರಿಹಸ' ೧೩.೦೧.೩೩

③ သမ္မာဘိက္ခုနီသမ္ဘုရားကန္တုပ္ပ

[illegible][illegible]

མུག་ར་ གནམ་དྲགས་ཀྱི་རབ་གསོ་ལུ་ ཁྱེ་ཕམ་ཚུ་དང་ ཉམ་ཚཛ་ག་ནི་ཡང་མེ་པར་ ལགས་ཤོམ་འབད་
འཐུད་ཚུགས་པའི་ དེ་བ་དང་ སྟོན་ལམ་སློམ་ཡོད། ཟེ་ཅུ་ནི།

ਬਾਗੀਚੇ

རྒྱ་ལྟུང་ལྷན་ཁག་།
 བཀའ་འཁུར་ལྷན་ཁག་།
 རྒྱ་ལྟུང་ལྷན་ཁག་།

༢. བྱ་ཡིག

སློབ་དཔུང་དཔོན་ རང་གི་འགོ་དཔོན་ རང་ལས་མཐོ་བའི་རིགས་ལུ་ གསོལ་འདེབས་དང་ སྤྱི་ཁྱེད་ལ་སོགས་པ་གྲུས་པའི་སློབ་ལས་ བསམ་པའི་རེ་བ་
འགྲུབ་ཐབས་ལུ་ བྱ་ཡིག་ནི་དོན་ལུ་ཨིན།

༣. བྱ་ཡིག་གི་དཔེ།

སྤྱི་ཚེས་༡༣.༧.༢༣

སློབ་དཔུང་འཛིན་མཆོག།
ཡེ་ཤེས་མཁུ་འཛིན་མཁུ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ།
དཔུང་འདུས་ཚུལ་ལག།
ཚེས་གསུམ་ལྷན་ཁྲིམས་ལྷན་པུ་གཡོག་སྐོར།

ཁྱེད་ཀྱི་འདུན་ལུ་ ལ་ཅེ་ལ་ཉེན་མ་ཅིག་ལཱ་ སློབ་དཔུང་འཛིན་མཆོག་གིས་ དུས་ཅི་གནམ་དྲག་གི་ དཔུང་གསོ་སྐབས་ལུ།
གནས་སྐབས་ཀྱི་ ལཱ་གཡོག་ཡོད་པའི་ སྐོར་ལས། གསུངས་ཡོད་པ་བཞིན་ལུ་ དཔུང་ གནམ་དྲག་ ལཱ་གཡོག་
གཞི་ཡང་མེད་པ་ལས། གནས་སྐབས་ཀྱི་ ལཱ་གཡོག་འདི་ནང་། གོ་སྐབས་ཅིག་ གནམ་པ་ཅིན་ ཡུག་གི་འཛིན་གི་
འཕྲིན་ལུ་འབད་པ་ཡོད།

དེ་མེད་ གནས་སྐབས་ཀྱི་ལཱ་གཡོག་ནང་ འཛུལ་དུ་གོ་མི་འདི་ཡང་། དེ་མེད་ ཡམ་ཉམ་ཚུ་གི་ ལཱ་ཁྲིམས་མཆོད་།
ཚུ་ཀྱི་འཕྲིན་ལུ་ ཡམ་གཞི་སོ་སོར་ ལཱ་ཁྲིམས་མཆོད་པའི་ལཱ་ལས། ལཱ་གསུངས་གཅིག་ལཱ་ སྤྱོད་ཡོད་པ་ལས། སློབ་
གྲྭ་ནང་འགྱུར་བའི་སྐབས་ ཟད་འགྱུར་གི་ དུ་ཀྱང་ལཱ་ཁྲིམས་ལུ་ འབྲུལ་དུ། གཞུང་ལུ་ དུ་ཀྱང་ཀྱི་འཕྲིན་ལུ་འབད་པ་མཐོ་
ཚུགས་པའི་ ལཱ་ གཞི་ཡང་མེད་པ་ལས་ཨིན།

དེ་འབད་ལས། གནས་སྐབས་ལཱ་གི་ གོ་སྐབས་གནམ་པ་ཅིན་ དཔུང་ དེ་མེད་ཟད་འགྱུར་ ཡུག་ཐོགས་ཉི་དུང་།
གཞི་ཡང་ ལཱ་གི་ཉམས་ཐྱིད་ཚུ་ཡང་ འཕྲིན་ལུ་འབད་པ་ལས། སློབ་དཔུང་འཛིན་མཆོག་གིས་ ལཱ་ཉམས་ཚུ་རང་གི་ སྤྱོད་
ལུ་ལཱ་གཞི་གསུམ་དེ་ གནས་སྐབས་ལཱ་གི་གོ་སྐབས་གནམ་པ་ཅིན་ མཐོ་བའི་འཕྲིན་ལུ་འབད་པ་ལས།

བཀྲིན་ཅེ།

ཀླུ་མེད་མི་ཉེ་དེ།
སློབ་མེད་ ཀྱ།

སྒྲིབ་མིའ་༤ པའི་ལྷན་སྒྲིལ་ དེས་པར་མཁོ་བའི་ སྒྲིན་ཆས་ཀྱི་ཐོ་

ཨང་།	ལྷན་དེབ་ཀྱི་མིང་།	དཔེ་སྒྲིན་འབད་མི།
༡	མོ་སྒྲིན་གསལ་མ།	སྒོ་གཏོར།
༢	བོད་ཀྱི་དོན་ཉིང་མེད་མི།	ཀེ་ཨེམ་གྱི།
༣	བུ་སྒྲིང་ཀའི་བམོད་སྒྲེ་བམོད་ནམས།	མེ་གླ།
༤	བྱ་དང་མེམས་ཅན་གྱི་སྒྲོད་ས།	པ་མ།
༥	གཟའ་སྐར་བཟང་དན།	ཀེ་ཨེམ་གྱི།
༦	བཟང་པོའི་བསམ་སྒྲོལ།	སྒོ་གཏོར།
༧	ཨཔ་འབྲུག་རྒྱལ།	ཀོ་མམ།
༨	གཡའ་དེ་འབད་ན།	མེ་གླ།
༩	ཐེན་རང་གི་ལོ་རྒྱུས།	ཀེ་ཨེམ་གྱི།
༡༠	ཡ་མཚན་ཅན་གྱི་ཀྱུ་ར།	དཔེ་ཁང་།
༡༡	བུ་མོ་ལྷ་ཡི་མེ་ཏྲག།	ཀེ་ཨེམ་གྱི།
༡༢	རྩམ་རྩོག།	འཕྲིན་ལས་དཔལ་འབར།
༡༣	སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཤེ་བ།	ཀེ་ཨེམ་གྱི།
མིའ་ ཨང་།	ལྷན་དེབ་ལྷན་ཐབས།	དཔེ་སྒྲིན་འབད་མི།
༡	འཁོར་བའི་ལས་རྒྱུང་།	སྐར་མ།
༢	ས་སྐྱ་བདག་ཆེན།	ཀེ་ཨེམ་གྱི།
༣	ཨམ་བདེ་སྦྱིད་དབང་མོ།	མེ་གླ།
༤	སྤྱི་རྩམ་རིག།	ཀེ་ཨེམ་གྱི།
༥	ཐག་རྒྱུང་དན་པ།	དཔེ་ཁང་།
ཨང་།	སྒྲིབ་སྒྲིན་མཁོ་ཆས།	
༡	Dzongkha Grammar charts (a set of 4)	ཨིམི་ཅུ་རྩེན་པ་ལཱ་མི།
༢	Dz. Illustrated Dictionary for students ཆོག་མཛོད།	ཨིམི་ཅུ་རྩེན་པ་ལཱ་མི།

དགའ་ཚོར་རོམ་ལེན།

རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ་འདི་ ལེ་སྒྱུར་གྱི་སྡེ་ཚན་འབད་མིན་པར་ འབྲུག་གཞུང་ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག་དང་འབྲེལ་བའི་
གཞུང་འབྲེལ་གྱི་གཙུག་སྡེ་ཅིག་ཨིན། གཙུག་སྡེ་འདི་གི་འགན་ཁུར་རོམ་ར་ ཚོས་ཚན་དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེ་དེབ་དང་མཁོ་ཆས་ཚུ་
དཔེ་སྐྱུན་འབད་ནི་དང་ སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ བྱད་རིག་གི་ རྒྱལ་སྒྱུར་བྱིན་མི་ཅིག་ཨིན་མ་ལས། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ་གི་
དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ འབྲུག་ནང་འཁོད་ཤེས་ཡོན་ལྷན་མི་ སློབ་སྐྱུག་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ ཤེས་ཡོན་སློབ་སྦྱོང་དང་འབྲེལ་བའི་ དཔེ་
དེབ་དང་མཁོ་ཆས་ཚུ་ག་ར་ རིན་མེད་འབད་ བཀའ་སྤྲོལ་འབད་མ་ཨིན།

དེ་འབད་ཞིན་མ་ལས། རྒྱལ་འཛིན་ཤེས་རིག་ཚོགས་སྡེ་གིས་ སློབ་རིམ་སོ་སོ་གི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་སྤྲོལ་འབད་བའི་སྐབས་ རྒྱལ་སྒྱུར་
དང་བྱད་རིག་ཤེས་ཡོན་གྱི་དོན་ལུ་ སྤྲོལ་གྱི་དཔེ་དེབ་ཚུ་སྤྲོལ་པ་དང་། དཔེ་སྐྱུན་པ་གཞན་གྱི་བདག་དབང་ལུ་ཡོད་པའི་ དཔེ་དེབ་
ཚུ་ནང་ལས་ དོན་ཚན་ལ་ལུ་ཅིག་ག་དམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ གཞི་གཏུགས་འབད་ཡི། དེ་གིས་འབད་། ཅུ་གཞུང་སྡེ་ཚན་གྱིས་ བདག་དབང་
ཡོད་མི་སྤྲོལ་སྡེ་མི་རོ་ཚུ་ལས་ གནང་བ་ལེན་ནི་གི་ཐབས་ ལམ་གང་དྲག་བཏོན་ཡི། དེ་བཞིན་ བྲལ་མམ་གྱི་པར་ལོག་དང་ ལྷན་
དག་དཔེ་སྐྱུན་གྱི་སྐབས་སུ་ ལེགས་བཅོས་རེ་འབད་དགོཔ་ཡོད་ན། དེ་ལུགས་གྱི་ གནང་བ་དང་བསྐྱུན་པའི་དགའ་ཚོར་གྱི་ རོམ་
ལེན་ཡོད།